



MAPA DE AULAS

VIVAGYM ARCO DO CEGO



INICIO: 01/08

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	BODYPUMP	RPM		PILATES			
09:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	STRETCHING	VIRTUAL CYCLING
10:00	ABS	STRETCHING	ABS	PILATES	ABS	VIRTUAL CYCLING	
10:15						BODYPUMP	
11:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	BODYCOMBAT	VIRTUAL CYCLING
12:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
13:00	BODYPUMP	3B	DANCE MOVES	BODYPUMP	STRETCHING		
15:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
17:30	VIRTUAL CYCLING	BODYPUMP					
18:15		STRETCHING	VIRTUAL CYCLING	BODYPUMP			
18:30	HYBRID WOD			VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
18:30	BODYATTACK		BODYPUMP	ABS	BODYPUMP		
19:00	HBX BOXING	ABS	ABS	DANCE MOVES	ABS		
19:15	CYCLING						
19:15		GAP	BODYCOMBAT	ABS	BODYATTACK		
19:30	BODYPUMP	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
20:00		ABS	ABS	YOGA	ABS		
20:15			PILATES				

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES

FITDRINK

A TUA ÁGUA VITAMINADA



DESDE
3,90€
Antes 4,10€

*PROMOÇÃO VÁLIDA APENAS EM ALGUNS DOS NOSSOS CLUBES. CONSULTA AS CONDIÇÕES DA PROMOÇÃO E OS CLUBES ADERENTES EM NOSSO BLOG.

- A VIVAGYM RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR O HORÁRIO POR RAZÕES EXTERNAS.
- O USO DE TOALHA É OBRIGATÓRIO.
- NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 5 MINUTOS DO INÍCIO DA AULA.

CARDIO

CORPO E MENTE

FORÇA

FUNCIONAL

CYCLING

DANÇAS

ABS

CYCLING VIRTUAL

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM WWW.VIVAGYM.PT OU APP