



MAPA DE AULAS

VIVAGYM SINTRA



DATA DE INÍCIO: 01/08

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
06:45	CYCLING	GAP	POWERWOD	CYCLING	PILATES		
06:45		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING				
07:45					VIRTUAL CYCLING		
08:15	VIRTUAL CYCLING						
09:00	ABS	ABS	ABS	ABS		VIRTUAL CYCLING	
09:15			RPM				
09:30	RPM	VIRTUAL CYCLING			VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING
10:00		PILATES	VIRTUAL CYCLING		ABS		
10:15						GAP	
10:30	PILATES	ABS	ABS	ABS			
10:30	ABS			VIRTUAL CYCLING			
11:00						RPM	
11:15	VIRTUAL CYCLING			YOGA	VIRTUAL CYCLING		
11:30							VIRTUAL CYCLING
12:15		BODYPUMP		RPM			
13:00	CYCLING				HYBRIDWOD		
13:15		POWERWOD	GAP	POWERWOD		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
14:00						ABS	ABS
15:30						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
16:00	ABS	ABS	ABS	ABS			
16:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
16:15						ABS	ABS
16:45							VIRTUAL CYCLING
17:00	ABS	ABS	ABS	ABS			
17:15					VIRTUAL CYCLING		
17:30		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	
18:00					BODYPUMP		
18:15	CYCLING	BODYPUMP	PILATES	POWERWOD			
18:15				GAP			
18:30			RPM				
19:00	BODYPUMP			HYBRIDWOD	RPM		
19:00				CYCLING	DANCE MOVES		
19:15	BODYCOMBAT	CYCLING	BODYPUMP		ABS	VIRTUAL CYCLING	
19:15		PILATES	DANCE MOVES				
19:45				FIT MOVES			
20:00	PILATES	POWERWOD	ABS				
20:00	CYCLING						
20:15			YOGA				
21:00		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		

FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES



DESDE
3,90€
Antes
4,20€

A TUA ÁGUA VITAMINADA

*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 OBRIGATORIO.
- > 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