

MAPA DE AULAS



VIVAGYM CARCAVELOS

DATA DE INÍCIO: 01/08

INÍCIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM
07:00	BODYPUMP	E1 45'	CYCLING	E2 45'			RPM	E2 45'					
07:15					HYROXWOD	BOX 30'			HYROXWOD	BOX 30'			
08:00	CYCLING VIRTUAL	E2 45'			CYCLING VIRTUAL	E2 45'			CYCLING VIRTUAL	E2 45'			
09:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'					
09:15	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL
10:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			
10:00			GAP	E1 30'									
10:15	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	BODYPUMP	E1 45'	CYCLING VIRTUAL
11:00	BODYPUMP	E1 30'	PILATES	E1 45'									
11:15	CYCLING VIRTUAL	E2 45'							CYCLING VIRTUAL	E2 45'	RPM	E2 45'	
12:15			BODYPUMP	E1 30'	RPM	E2 45'	BODYCOMBAT	E1 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL
12:30			CYCLING VIRTUAL	E2 45'	POWERWOD	TOS 30'							
12:45											3B	E1 45'	
13:00	PILATES	E1 45'											
13:15	CYCLING VIRTUAL	E2 45'					BODYPUMP	E1 45'	3B	E1 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL
17:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	
17:30	3B	E1 30'	BODYPUMP	E1 45'	BODYPUMP	E1 30'							
18:00	CYCLING	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'			CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	
18:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			
18:15	ZUMBA	E1 45'					ZUMBA	E1 45'	BODYCOMBAT	E1 45'			
18:30	HYROXWOD	BOX 30'	BODYCOMBAT	E1 45'									
19:00	CYCLING VIRTUAL	E2 45'	POWERWOD	TOS 30'	ABS	TOS 15'			CYCLING VIRTUAL	E2 45'	CYCLING VIRTUAL	E1 45'	
19:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	HYROXWOD	BOX 30'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			
19:15	BODYPUMP	E1 45'	RPM	E2 45'	BODYATTACK	E1 45'	3B	E1 45'	YOGA	E1 45'			
19:45			PILATES	E1 45'									
20:15	YOGA	E1 45'	CYCLING VIRTUAL	E2 45'			CYCLING VIRTUAL	E2 45'					

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES

FITDRINK

A TUA ÁGUA VITAMINADA



DESDE
4,90€

*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