



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VIVAGYM TRINDADE



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
07:15	RPM E1 45'	BODYPUMP E1 45'	PILATES E1 45'	BODYPUMP E1 45'	GAP E1 45'		
07:30		VIRTUAL CYCLING E2 30'			VIRTUAL CYCLING E2 30'		
08:00				VIRTUAL CYCLING E2 30'			
09:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'	POWERWOD TOS 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'
09:45	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'		ABS TOS 15'		3B E1 30'
10:00		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		BODYPUMP E1 45'	
10:00				PILATES E1 30'			
10:15		PILATES E1 30'					
10:30				POWERWOD TOS 30'			PILATES E1 45'
11:00						CYCLING E2 45'	
11:30							VIRTUAL CYCLING E2 30'
12:30	PILATES E1 30'		FIT MOVES E1 30'	BODYPUMP E1 45'	PILATES E1 45'		
12:45		BODYATTACK E1 30'	RPM E2 45'	RPM E2 45'	CYCLING E2 45'		
12:45	CYCLING E2 45'	RPM E2 45'					
13:15	3B E1 30'	ABS TOS 15'	YOGA E1 45'			ABS TOS 15'	
13:30		DANCEMOVES E1 30'		3B E1 30'	FIT MOVES E1 30'		
14:30		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'	
15:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'
16:30				VIRTUAL CYCLING E2 30'			
17:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		
17:15				PILATES E1 45'			
17:30		3B E1 30'	PILATES E1 45'		POWERWOD TOS 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	
17:45	POWERWOD TOS 30'						
18:00	RPM E2 45'				RPM E2 30'		
18:15	BODYPUMP E1 45'	PILATES E1 45'		3B E1 45'			
18:30			3B E1 30'		PILATES E1 30'		
18:45				RPM E2 45'			
19:15	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	RPM E2 45'		3B E1 30'		
19:15	BODYATTACK E1 45'	BODYPUMP E1 45'	BODYPUMP E1 45'	DANCEMOVES E1 45'			
20:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		YOGA E1 45'		
20:15	PILATES E2 45'	BODYCOMBAT E1 45'	BODYATTACK E1 45'	BODYCOMBAT E1 45'			
20:30							
21:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		
21:30		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'			

FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES



DESDE

3,90€

Antes 4,90€

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 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