

MAPA DE AULAS

VIVAGYM ALMADA



DATA INICIO: 01/02

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
06:30	BODYPUMP E1 45'	CYCLING E2 45'	BODYPUMP E1 30'	RPM E2 45'	BODYPUMP E1 30'		
07:00							
07:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
07:30	YOGA E1 45'	BODYPUMP E1 45'	HYROXWOD BOX 30'		HBX BOXING HBX		
07:45							
08:00	ABS TOS 15'			ABS TOS 15'			
09:00							
09:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	RPM E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	RPM E2 45'	HYROXWOD BOX 30'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
09:30	BODYBALANCE E1 45'						GAP E1 30'
10:00		PILATES E1 45'		PILATES E1 45'			
10:15						BODYPUMP E1 45'	CYCLING E2 45'
11:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	ABS TOS 15'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	ABS TOS 15'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
11:15						GAP E1 30'	BODYPUMP E1 45'
12:00		VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'		PILATES E1 45'	
12:30					BODYPUMP E1 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'
12:45	RPM E2 45'	GAP E1 30'	RPM E2 45'				
13:00	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'		ABS TOS 15'		
13:30		HYROXWOD BOX 30'	BODYPUMP E1 45'	HBX BOXING HBX	RPM E2 45'		
15:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'			VIRTUAL CYCLING E2 45'	
16:00		VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'			
16:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
17:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
17:30							
18:00	BODYPUMP E1 45'	BODYPUMP E1 45'	ZUMBA E1 45'	BODYBALANCE E1 45'	BODYPUMP E1 45'		
18:15	HBX BOXING HBX			VIRTUAL CYCLING E2 45'	RPM E2 45'		
18:30	RPM E2 45'		HYROXWOD BOX 30'				
18:45			RPM E2 45'				
19:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
19:00	BODYATTACK E1 45'	ZUMBA E1 30'	BODYPUMP E1 45'	BODYPUMP E1 45'	BODYATTACK E1 30'	HBX BOXING HBX	
19:15							
19:30		RPM E2 45'		RPM E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
19:45	RPM E2 45'	BODYBALANCE E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		PILATES E1 45'		
20:00	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'	BODYATTACK E1 30'	ABS TOS 15'		
20:00	GAP E1 30'			HYROXWOD BOX 30'			
20:15		HBX BOXING HBX					
20:30		VIRTUAL CYCLING E2 45'	YOGA E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'			
20:45	BODYBALANCE E1 45'	BODYPUMP E1 45'		PILATES E1 45'	GAP E1 30'		
21:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'		

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 HORARIO POR RAZÕES EXTERNAS.
- O USO DE TOALHA É OBRIGATORIO.
- NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 5 MINUTOS DO INICIO 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