



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VIVAGYM ANTAS



FECHA INICIO: 02/01

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00	BODYPUMP E2 45'	3B E1 45'	RPM E2 45'	POWERWOD BOX 30'			
07:30	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
09:45			ZUMBA E2 45'	RPM E2 45'			
10:00	BODYPUMP E2 30'	3B E2 30'	HYROXWOD TOS 15'	BOX 30'	BODYSTEP E2 30'	BODYPUMP E2 45'	
10:30	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
10:30	CYCLING E1 45'						CYCLING E1 45'
10:45		HYROXWOD BOX 30'	CYCLING E1 45'	BODYPUMP E2 45'	RPM E1 30'	CYCLING E1 30'	
11:15	YOGA E2 45'	BODYPUMP E2 45'			PILATES E2 45'		
11:30			PILATES E2 45'			PILATES E2 45'	FIT MOVES E2 30'
11:45				PILATES E2 45'			
13:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'
14:30							
15:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
16:30							VIRTUAL CYCLING E1 30'
17:00		PILATES E2 45'		PILATES E2 45'			
17:00	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'	
17:15	3B E2 30'				YOGA E2 45'	FIT MOVES E2 45'	
17:45			3B E2 30'				
18:00				BODYSTEP E2 30'			
18:15	BODYSTEP E2 30'	FIT MOVES BOX 30'	HYROXWOD BOX 30'	POWERWOD BOX 30'	3B E2 45'	CYCLING E1 45'	
18:30			RPM E1 30'	RPM E1 30'			
18:30			BODYPUMP E2 30'				
18:45		BODYCOMBAT E2 45'					
19:00	BODYCOMBAT E2 30'			BODYCOMBAT E2 45'	CYCLING E1 45'		
19:00	RPM E1 30'						
19:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
19:00	HYROXWOD BOX 30'	POWERWOD BOX 30'					
19:15			BODYSTEP E2 30'	CYCLING E1 45'			
19:15			POWERWOD BOX 30'	HYROXWOD BOX 30'			
19:30		CYCLING E1 45'	RPM E1 45'				
19:45	ZUMBA E2 45'	BODYPUMP E2 45'					
19:45	HYROXWOD BOX 30'						
20:00	RPM E1 45'		YOGA E2 45'	BODYPUMP E2 45'	ZUMBA E2 45'		
20:30		VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'	VIRTUAL CYCLING E1 30'		
20:45	PILATES E2 45'						

FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES DIFERENTES



SEM AÇÚCARES



DESDE **3'90€** Antet **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 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