



MAPA DE AULAS

VIVAGYM MASSAMÁ



DATA DE INÍCIO: 1/02

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
06:45				BODYCOMBAT E1 45'			
07:00	BODYPUMP E1 45'	GAP E1 45'	CYCLING E2 45'				
07:15					POWERWOD TOS 30'		
07:45				BODYPUMP E1 30'			
08:00	CYCLING E2 30'	POWERWOD TOS 30'	BODYBALANCE E1 30'				
08:00	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'		
09:00			CYCLING E2 45'				
09:00	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	BODYCOMBAT E1 45'	
09:30						CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING E2 45'
10:00	3B E1 45'	ABS TOS 15'	PILATES E1 45'	YOGA E1 45'	FIT MOVES E1 45'	BODYPUMP E1 45'	
10:00	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'		
10:30							BODYPUMP E1 45'
11:00	ABS TOS 15'	PILATES E1 45'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	CYCLING E2 45'	
11:00	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'		CYCLING VIRTUAL E2 45'
12:00	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	ZUMBA E1 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'
12:30	BODYPUMP E1 45'	3B E1 45'	PILATES E1 45'	POWERWOD TOS 30'	GAP E1 45'		
13:00						CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'
14:00	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	
15:00	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	
16:00	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	
17:00	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'	
18:00			BODYPUMP E1 45'	PILATES E1 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'		
18:15	BODYCOMBAT E1 45'	BODYBALANCE E1 45'	CYCLING E2 45'				
18:30	CYCLING E2 30'	CYCLING E2 30'			YOGA E1 45'		
19:00			PILATES E1 45'	BODYPUMP E1 30'			
19:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	CYCLING E2 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'		
19:15	BODYPUMP E1 45'	GAP E1 45'	POWERWOD TOS 30'				
19:15	CYCLING E2 45'	POWERWOD TOS 30'	CYCLING E2 45'				
19:30		CYCLING E2 45'				BODYCOMBAT E1 45'	
19:45				POWERWOD TOS 30'			
20:00			3B E1 45'	DANÇA E1 45'	CYCLING VIRTUAL E2 45'		
20:15	BODYBALANCE E1 45'	BODYPUMP E1 45'		CYCLING VIRTUAL E2 45'			
20:30					BODYPUMP E1 45'		

O PODER DE SENTIR COMO MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES DIFERENTES



SEM AÇÚCARES

FITDRINK

A TUA ÁGUA VITAMINADA



DESDE

3,90€

Antes 4,10€

*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	DANÇA	ABS	CYCLING VIRTUAL

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM WWW.VIVAGYM.PT OU APP