



# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## VIVAGYM CARCAVELOS



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

# FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO MELHORAR O TEU RENDIMENTO

SEM CALORIAS

3 SABORES DIFERENTES

SEM AÇÚCARES

DESDE **3,90€**  
Antes 4,20€

## 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 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](http://WWW.VIVAGYM.PT) OU APP