



# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## VIVAGYM ODIVELAS



| INICIO | SEG                         | TER                         | QUA                         | QUI                         | SEX                         | SÁB                         | DOM                         |
|--------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 07:00  |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             |
| 07:15  | <b>CYCLING</b> E2 45'       | <b>BODYPUMP</b> E1 45'      | <b>YOGA</b> E1 45'          | <b>CYCLING</b> E2 45'       |                             |                             |                             |
| 07:30  |                             |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             |                             |                             |
| 08:00  |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             |
| 08:30  | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             |                             |
| 09:00  |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             |
| 09:15  | <b>PILATES</b> E1 45'       |                             | <b>ABS</b> BOX 15'          |                             | <b>FIT MOVES</b> E1 30'     | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |
| 09:30  |                             |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>YOGA</b> E1 45'          |                             | <b>PILATES</b> E1 45'       |                             |
| 09:45  |                             | <b>YOGA</b> E1 45'          |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |
| 10:00  | <b>CYCLING</b> E2 45'       |                             |                             |                             | <b>ABS</b> BOX 15'          | <b>HBX</b> BOX 30'          | <b>BODYPUMP</b> E1 45'      |
| 10:15  |                             |                             | <b>BODYBALANCE</b> E2 30'   |                             |                             |                             |                             |
| 10:30  |                             |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>ZUMBA</b> E1 45'         | <b>POWERWOD</b> TOS 30'     |
| 10:45  |                             | <b>BODYPUMP</b> E1 45'      |                             | <b>FIT MOVES</b> E1 30'     |                             |                             |                             |
| 11:00  |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             |                             | <b>CYCLING</b> E2 30'       |                             |
| 11:30  | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>BODYPUMP</b> E1 45'      | <b>CYCLING</b> E2 45'       |
| 12:00  |                             |                             |                             |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>BODYCOMBAT</b> E1 45'    |
| 12:30  | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>BODYBALANCE</b> E1 45'   | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |
| 12:45  |                             | <b>HBX</b> BOX 30'          |                             |                             |                             |                             |                             |
| 13:00  | <b>BODYPUMP</b> E1 45'      |                             | <b>CYCLING</b> E2 30'       | <b>BODYCOMBAT</b> E1 45'    | <b>HBX</b> BOX 30'          | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |
| 13:30  | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>POWERWOD</b> TOS 30'     | <b>3B</b> E1 30'            | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |
| 14:00  |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |
| 14:30  | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |
| 15:00  |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |
| 15:30  | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |
| 16:00  |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |
| 16:30  | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |
| 17:00  |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |
| 17:30  | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             |                             |                             |                             |                             |
| 17:45  | <b>BODYPUMP</b> E1 30'      |                             |                             | <b>BODYPUMP</b> E1 30'      |                             |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |
| 18:00  | <b>ABS</b> BOX 15'          |                             | <b>ABS</b> BOX 15'          |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |
| 18:15  | <b>POWERWOD</b> TOS 30'     | <b>BODYATTACK</b> E1 45'    | <b>BODYPUMP</b> E1 45'      |                             | <b>FIT MOVES</b> E1 30'     |                             |                             |
| 18:30  | <b>BODYATTACK</b> E1 45'    | <b>HBX</b> BOX 30'          |                             | <b>CYCLING</b> E2 45'       |                             |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |
| 18:45  | <b>CYCLING</b> E2 45'       |                             |                             |                             | <b>HYROXWOD</b> BOX 30'     |                             |                             |
| 19:00  |                             | <b>CYCLING</b> E2 30'       | <b>CYCLING</b> E2 45'       | <b>BODYCOMBAT</b> E1 45'    | <b>BODYPUMP</b> E1 45'      |                             |                             |
| 19:15  | <b>ABS</b> BOX 15'          | <b>HYROXWOD</b> BOX 30'     | <b>BODYATTACK</b> E1 45'    |                             |                             | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |
| 19:30  | <b>FIT MOVES</b> E1 30'     | <b>BODYCOMBAT</b> E1 45'    | <b>HYROXWOD</b> BOX 30'     | <b>CYCLING</b> E2 45'       | <b>ABS</b> BOX 15'          |                             |                             |
| 19:45  | <b>CYCLING</b> E2 45'       |                             |                             | <b>ABS</b> BOX 15'          | <b>CYCLING</b> E2 45'       |                             |                             |
| 20:00  | <b>ABS</b> BOX 15'          | <b>CYCLING</b> E2 45'       | <b>CYCLING</b> E2 45'       | <b>BODYBALANCE</b> E1 45'   | <b>YOGA</b> E1 45'          |                             |                             |
| 20:15  | <b>YOGA</b> E1 45'          | <b>BODYPUMP</b> E1 45'      | <b>PILATES</b> E1 45'       | <b>CYCLING</b> E2 30'       | <b>ABS</b> BOX 15'          |                             |                             |
| 20:45  |                             |                             |                             | <b>3B</b> E1 30'            |                             |                             |                             |
| 21:00  | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' | <b>CICLO VIRTUAL</b> E2 45' |                             |                             |
| 21:15  |                             | <b>3B</b> E1 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 HORARIO POR RAZÕES EXTERNAS.
- > O USO DE TOALHA É OBRIGATÓRIO.
- > 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