



# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS



## VIVAGYM CARNAXIDE

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
06:45	RPM	BODYPUMP	GAP		CYCLING		
07:00				FIT MOVES			
07:30			POWERWOD				
07:30			CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL			
08:30	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
09:00						CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
09:15						YOGA	
10:00	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	RPM	
10:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS		FIT MOVES
10:30							CYCLING VIRTUAL
11:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS		BODYCOMBAT
11:00						BODYPUMP	
11:30	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
12:00						POWERWOD	
12:15	BODYPUMP	PILATES			3B		
12:30	POWERWOD	HYROXWOD	RPM	POWERWOD			CYCLING VIRTUAL
12:30		CYCLING		BODYPUMP			
12:45					CYCLING		
13:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	CYCLING VIRTUAL	
13:00			HYROXWOD				
13:15	RPM	3B		RPM			
13:15	HYROXWOD				PILATES		
13:30			GAP				CYCLING VIRTUAL
15:00	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
17:00	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
17:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS		
17:15		YOGA					
18:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	CYCLING VIRTUAL	
18:00	BODYPUMP		BODYPUMP	3B	3B		
18:15		3B					
18:30		CYCLING		RPM			
18:30				HYROXWOD			
18:45					BODYPUMP		
19:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS		
19:00	RPM	BODYPUMP	RPM	DANCE MOVES			
19:00	BODYCOMBAT	HYROXWOD	BODYCOMBAT		POWERWOD		
19:15				RPM			
19:45					RPM		
19:45					STRETCH MOVES		
20:00	DANCE MOVES	PILATES	STRETCH MOVES	YOGA			
20:00	POWERWOD		HYROXWOD				
21:00	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		

# 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 HORÁRIO POR RAZÕES EXTERNAS.
- O USO DE TOALHA É OBRIGATORIO.
- NÃO PODERA ENTRAR NA SALA APOS 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