



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VIVAGYM AVENIDA JOÃO XXI



FECHA INICIO: 01/02

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:30	BODYPUMP					3B	
07:45	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
09:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
10:00	ABS	ABS	PILATES	ABS	ABS	BODYPUMP	
10:00			ABS				
11:00		PILATES		PILATES		ZUMBA	ABS
11:30						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
12:00	ABS	ABS		ABS	ABS	ABS	ABS
12:30	3B		BODYPUMP	3B	BODYPUMP	VIRTUAL CYCLING	
12:45		BODYPUMP					
13:00	HYROXWOD	CYCLING	HYROXWOD	CYCLING	ABS		
13:15	CYCLING		BODYCOMBAT	HYROXWOD	PILATES		
14:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
15:00		ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	
16:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
17:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS		
17:30	POWERWOD						
17:45				POWERWOD			
18:00	ABS		BODYPUMP	ABS	HYROXWOD		
18:15	BODYPUMP	BODYCOMBAT			BODYPUMP		
18:30				ZUMBA			
18:30		CYCLING		CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
18:30	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	HYROXWOD			
19:00		HYROXWOD	HYROXWOD		ABS		
19:15	BODYATTACK	BODYPUMP	BODYATTACK	BODYCOMBAT	3B		
19:15	CYCLING		CYCLING		CYCLING		
20:00		ABS	3B	ABS	ABS		
20:15	BODYPUMP	3B		BODYPUMP			

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 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