

MAPA DE AULAS

VIVAGYM ALMIRANTE REIS



INICIO: 13/01

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15		PILATES E1 45'	RPM E2 45'				
07:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'				VIRTUAL CYCLING E2 30'		
07:30	GAP E1 45'			BODYPUMP E1 45'	HYROXWOD BOX 30'		
08:00							
08:00		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'			
08:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'				
09:00					ABS TOS 15'		
09:30					VIRTUAL CYCLING E1 30'		VIRTUAL CYCLING E2 45'
10:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
10:00	PILATES E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		BODYPUMP E1 45'	
10:15							HYROXWOD BOX 30'
10:30			VIRTUAL CYCLING E2 30'			VIRTUAL CYCLING E2 30'	
10:30			PILATES E1 45'		BODYPUMP E1 30'		
10:45						BODYCOMBAT E1 45'	
11:00				VIRTUAL CYCLING E2 30'			PILATES E1 45'
11:15		POWERWOD TOS 30'					
11:30				POWERWOD TOS 30'			
12:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'
12:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'			VIRTUAL CYCLING E1 30'		
12:00		3B E1 45'		BODYPUMP E1 45'	3B E1 30'		
12:15	PILATES E1 45'		3B E1 45'			ZUMBA E1 45'	
12:30			CYCLING E2 30'			ABS TOS 15'	
12:45	HYROXWOD BOX 30'	CYCLING E2 45'		RPM E2 30'			
13:00		PILATES E1 45'	HYROXWOD TOS 30'	BODYCOMBAT E1 30'	BODYPUMP E1 45'		
13:00	CYCLING E2 45'	FITMOVES TOS 30'	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	
13:15					CYCLING E2 30'		
13:30	BODYCOMBAT E1 30'		DANCE MOVES E1 45'				VIRTUAL CYCLING E2 30'
14:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'						
15:00		VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'			VIRTUAL CYCLING E2 30'	
15:30				VIRTUAL CYCLING E2 30'			
16:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'					ABS TOS 15'	
17:00	ABS TOS 15'	PILATES E1 45'	3B E1 45'				
17:00		ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	
17:30		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'			
17:45	POWERWOD TOS 30'						
18:00		BODYATTACK E1 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	BODYATTACK E1 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
18:00	BODYPUMP E1 45'		ABS TOS 15'	ABS TOS 15'			
18:15		CYCLING E1 30'	ZUMBA E1 45'				
18:30	RPM E2 45'						
18:45		BODYPUMP E1 45'		BODYPUMP E1 30'			
19:00	3B E1 30'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	CYCLING E2 30'	ABS TOS 15'		
19:15			BODYPUMP E1 45'	HYROXWOD BOX 30'	DANCE MOVES E1 45'		
19:30		CYCLING E1 30'	CYCLING E1 45'	ZUMBA E1 45'			
19:30							
19:45	ZUMBA E1 30'	BODYCOMBAT E1 30'					
20:00			ABS TOS 15'				
20:15					BODYCOMBAT E1 30'		
20:30	PILATES E1 45'	DANCE MOVES E1 30'	PILATES E1 30'	PILATES E1 30'			
21:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E1 30'		
21:30				VIRTUAL CYCLING E2 30'			

O PODER DE SENTIR COMO MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES DIFERENTES



SEM AÇÚCARES

FITDRINK

A TUA ÁGUA VITAMINADA



DESDE **3,90€**

*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

DANÇAS

ABS

CYCLING VIRTUAL

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