



# MAPA DE AULAS

## VIVAGYM ALMADA



DATA INICIO: 02/01

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
06:30	BODYPUMP E1 45'	CYCLING E2 45'	BODYPUMP E1 30'	RPM E2 45'	BODYPUMP E1 30'		
07:00			VIRTUAL CYCLING E2 30'				
07:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'						
07:30	YOGA E1 45'	BODYPUMP E1 45'		VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
07:45			HYROXWOD BOX 30'				
08:00	ABS TOS 15'			ABS TOS 15'			
09:00							VIRTUAL CYCLING E2 30'
09:15		RPM E2 45'		RPM E2 45'	HYROXWOD BOX 30'	CYCLING E2 45'	
09:30	BODYBALANCE E1 45'						GAP E1 30'
10:00		PILATES E1 45'		PILATES E1 45'			
10:15						BODYPUMP E1 45'	CYCLING E2 45'
11:00		ABS TOS 15'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	ABS TOS 15'		VIRTUAL CYCLING E2 30'	
11:15						GAP E1 30'	BODYPUMP E1 45'
11:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'				VIRTUAL CYCLING E2 30'		
12:00		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		PILATES E1 45'	
12:30					BODYPUMP E1 45'		VIRTUAL CYCLING E2 30'
12:45	RPM E2 45'	GAP E1 30'	RPM E2 45'				
13:00	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'	HYROXWOD BOX 30'	ABS TOS 15'		
13:15		HYROXWOD BOX 30'			RPM E2 45'		
13:30			BODYPUMP E1 45'				
15:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'				
16:00		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'	
16:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'				VIRTUAL CYCLING E2 30'		
17:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
17:30			VIRTUAL CYCLING E2 30'				
18:00		BODYPUMP E1 45'	ZUMBA E1 45'	BODYBALANCE E1 45'	BODYPUMP E1 45'		
18:00	BODYPUMP E1 45'						
18:15				VIRTUAL CYCLING E2 30'	RPM E2 45'		
18:30	RPM E2 45'		HYROXWOD BOX 30'				
18:45			RPM E2 45'				
19:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
19:00		ZUMBA E1 30'	BODYPUMP E1 45'	BODYPUMP E1 45'			
19:00	BODYATTACK E1 45'	RPM E2 45'			BODYATTACK E1 45'		
19:15					HYROXWOD BOX 30'		
19:30				RPM E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
19:45	RPM E2 45'	BODYBALANCE E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		PILATES E1 45'		
20:00	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'	BODYATTACK E1 30'	ABS TOS 15'		
20:00	GAP E1 30'	HYROXWOD BOX 30'		HYROXWOD BOX 30'			
20:30			YOGA E1 45'				
20:30		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
20:45	BODYBALANCE E1 45'	BODYPUMP E1 45'		PILATES E1 45'	GAP E1 30'		
20:45							
21:00	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'				

# FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO  
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES  
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES



DESDE  
**3,90€**  
Antes 4,70€

## 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 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 OU APP