



# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## VIVAGYM AMADORA



DATA DE INÍCIO: 2/01

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	CYCLING	FIT MOVES	BODYPUMP	HYROXWOD	PILATES		
09:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
10:00					ABS	BODYPUMP	CYCLING
10:30	PILATES	POWERWOD	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
11:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	PILATES	POWERWOD	HYROXWOD	ZUMBA	PILATES
12:30	ABS	ABS		ABS	ABS	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
13:00	BODYPUMP	BODYATTACK	YOGA	BODYPUMP	FIT MOVES		
14:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
15:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
17:00	ABS	ABS	ABS	ABS	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
17:30	BODYPUMP	PILATES	FIT MOVES	ZUMBA	BODYPUMP		
18:00	ABS	VIRTUAL CYCLING	ABS	VIRTUAL CYCLING	HYROXWOD	VIRTUAL CYCLING	
18:15	PILATES	POWERWOD	GAP	ABS			
18:15	CYCLING	BODYATTACK	CYCLING				
18:30		ABS		BODYATTACK	CYCLING		
18:45		CYCLING	HYROXWOD	CYCLING	POWERWOD		
19:15	GAP	BODYPUMP	BODYPUMP	GAP			
19:15	HYROXWOD	HYROXWOD		ABS	ABS		
19:30	CYCLING		CYCLING		PILATES		
19:30	ABS	ABS	ABS				
20:00	ZUMBA		ZUMBA				
20:15				YOGA			
20:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		

# 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 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](http://WWW.VIVAGYM.PT) OU APP