



# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS



## VIVAGYM ANTAS

FECHA INICIO: 1/01

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

# 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