



MAPA DE AULAS

VIVAGYM BENFICA



INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00	CYCLING	CICLO VIRTUAL	PILATES	CICLO VIRTUAL	CYCLING		
07:15		HYROXWOD					
08:15	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
09:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS		
09:30	CICLO VIRTUAL	YOGA	GAP	YOGA	CICLO VIRTUAL	BODYBALANCE	CICLO VIRTUAL
10:00						CICLO VIRTUAL	LES MILLS CORE
10:30	PILATES					LES MILLS CORE	
10:45							BODYATTACK
11:15	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	CYCLING	
11:15	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	BODYATTACK	CICLO VIRTUAL
12:15	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
12:30						YOGA	
13:00	CYCLING	PILATES	GAP	BODYPUMP	CYCLING		
14:15	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
15:15	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
16:15	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
17:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	BODYPUMP	
17:00	GAP						
17:15	CICLO VIRTUAL	GAP	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	PILATES		
17:30			BODYBALANCE	BODYPUMP			
17:45	ZUMBA						
18:00		PILATES				CYCLING	
18:15		POWERWOD			BODYPUMP		
18:30	HYROXWOD		CYCLING	BODYBALANCE	CYCLING		
18:30			BODYPUMP	POWERWOD			
18:45	BODYPUMP						
19:00	CYCLING	LES MILLS CORE	HYROXWOD	CYCLING			
19:00		CYCLING					
19:15	POWERWOD				ZUMBA		
19:30			LES MILLS CORE	3B	CYCLING		
19:45	BODYATTACK	3B	CYCLING				
20:00	CYCLING	CYCLING					
20:00				CYCLING			
20:15				BODYATTACK	YOGA		
20:30		BODYATTACK	BODYBALANCE				
20:45	LES MILLS CORE						
21:15		PILATES					
21:30	YOGA						

O PODER DE SENTIR COMO MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES DIFERENTES



SEM AÇÚCARES

FITDRINK

A TUA ÁGUA VITAMINADA



DESDE 3,90€
Antes 4,70€

*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 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