



MAPA DE AULAS

VIVAGYM CARCAVELOS



DATA DE INICIO: 06/01

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

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 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 ÁREA CLIENTE EM WWW.VIVAGYM.PT OU APP