



# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## VIVAGYM SHOPPING CIDADE DO PORTO



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

# FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO  
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES  
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES



DESDE  
**3'90€**  
Antes 4'30€

## 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