



MAPA DE AULAS

VIVAGYM SINTRA



DATA DE INÍCIO: 01/02

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
06:45	CYCLING	GAP	HYROXWOD	CYCLING	PILATES		
06:45	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING				
07:30		FIT MOVES	POWERWOD				
07:45	HYROXWOD			GAP	VIRTUAL CYCLING		
08:15	VIRTUAL CYCLING						
09:00			BODYPUMP			VIRTUAL CYCLING	
09:00	ABS	ABS	ABS	ABS			
09:30	RPM	VIRTUAL CYCLING			VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING
10:00		PILATES	VIRTUAL CYCLING	PILATES	ABS		
10:15						GAP	
10:30	PILATES	ABS	ABS	ABS			
10:30	ABS			VIRTUAL CYCLING	FIT MOVES		
11:00						RPM	
11:00						DANCE MOVES	
11:15	VIRTUAL CYCLING		YOGA		VIRTUAL CYCLING		
11:15					YOGA		
11:30							VIRTUAL CYCLING
12:00						BODYPUMP	
12:15	BODYPUMP	RPM	BODYPUMP	BODYATTACK	CYCLING		
12:15				RPM			
13:00	CYCLING				POWERWOD		
13:15		POWERWOD				VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
13:15		BODYPUMP	GAP	POWERWOD			
14:00						ABS	ABS
15:30						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
16:00	ABS	ABS	ABS	ABS			
16:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
16:15						ABS	ABS
16:45							VIRTUAL CYCLING
17:00	ABS	ABS	ABS	ABS			
17:15					VIRTUAL CYCLING		
17:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	
18:00					BODYPUMP		
18:15	BODYATTACK	BODYPUMP	RPM	POWERWOD			
18:15			PILATES	GAP			
18:30	GAP						
18:45	CYCLING						
19:00				HYROXWOD	RPM		
19:00				BODYCOMBAT			
19:00				CYCLING			
19:00	ABS	RPM	BODYPUMP		ABS	VIRTUAL CYCLING	
19:15	BODYCOMBAT	PILATES	DANCE MOVES				
19:15	FIT MOVES	HYROXWOD					
19:30				ABS			
19:45	HYROXWOD						
19:45	CYCLING		CYCLING		YOGA		
20:00		POWERWOD	ABS	BODYATTACK			
20:15			YOGA				
21:00	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 HORÁRIO POR RAZÕES EXTERNAS.
- O USO DE TOALHA É OBRIGATORIO.
- NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APOS 5 MINUTOS DO INICIO DA AULA.

CÁRDIO	CORPO E MENTE	FORÇA	FUNCIONAL
CYCLING	DANÇAS	ABS	CYCLING VIRTUAL

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM WWW.VIVAGYM.PT OU APP