



MAPA DE AULAS

VIVAGYM CASCAIS



INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	BODYPUMP E3 45'	RPM E2 45'	BODYPUMP E3 45'	CYCLING E2 45'	HYROXWOD BOX 30'		
08:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		
08:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'			
09:00	BODYCOMBAT E3 45'	BODYPUMP E3 45'	HBX BOXING E3 45'	BODYPUMP E3 45'	RPM E2 45'		
09:00	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'				
09:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
10:00	3B E3 30'	HYROXWOD BOX 30'	3B E3 30'	HYROXWOD BOX 30'			
10:00		ABS TOS 15'		ABS TOS 15'			
10:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	
10:30	PILATES E1 45'	BODYBALANCE E1 45'	PILATES E1 45'	YOGA E1 45'	BODYBALANCE E1 45'	BODYPUMP E3 45'	RPM E2 45'
11:00	ZUMBA E3 45'		ZUMBA E3 45'				
11:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	STRETCHING E1 45'	
11:30						CYCLING E2 45'	BODYPUMP E2 45'
12:15	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
13:00	BODYPUMP E3 45'	ABS TOS 15'	BODYPUMP E3 45'	ABS TOS 15'	GAP E3 30'		
13:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	HBX BOXING E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	RPM E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'		
16:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	
17:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
17:45		YOGA E1 45'					
18:15	BODYBALANCE E1 45'	ABS TOS 15'	HBX BOXING E1 45'	ABS TOS 15'			
18:15	3B E3 30'		GAP E3 30'	BODYPUMP E3 45'			
18:30		BODYPUMP E3 30'		YOGA E1 45'	BODYCOMBAT E3 30'		
18:45	RPM E2 45'		RPM E2 45'				
19:00		PILATES E1 45'	ZUMBA E3 45'		RPM E2 45'		
19:00	ABS TOS 15'		ABS TOS 15'				
19:15	HYROXWOD BOX 30'	BODYCOMBAT E3 45'	HYROXWOD BOX 30'	BODYCOMBAT E3 45'	BODYPUMP E3 30'		
19:15	ZUMBA E1 45'	RPM E2 30'	BODYBALANCE E1 45'				
19:30	BODYPUMP E3 45'			RPM E2 45'	HYROXWOD BOX 30'		
19:30				PILATES E1 45'			
20:00		DANCE E1 45'	BODYPUMP E3 45'				
20:00		POWERWOD TOS 30'		POWERWOD TOS 30'			
20:15	HBX BOXING E1 45'						
20:30	VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'		
21:00		VIRTUAL CYCLING E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 30'			

FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES



DESDE
3,90€
Antes 4,20€

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 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