



MAPA DE AULAS

VIVAGYM LOURES



INICIO: 01/02

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00	BODYPUMP	HBX	BODYPUMP		FIT MOVES		
07:15		CYCLING		CYCLING			
07:30			HYROXWOD		HBX		
08:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
09:30	CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL			CICLO VIRTUAL
09:45						FIT MOVES	
10:00	BODYBALANCE		BODYBALANCE		PILATES		FIT MOVES
10:15		PILATES					
10:30				YOGA		CYCLING	
10:45						PILATES	
11:00	GAP						CYCLING
11:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
12:00						CICLO VIRTUAL	
12:30	CYCLING						CICLO VIRTUAL
12:45		POWERWOD	PILATES	BODYPUMP			
13:00					POWERWOD	CICLO VIRTUAL	
13:15	BODYPUMP	HBX		HBX			
13:30		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL				CICLO VIRTUAL
14:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
15:00						CICLO VIRTUAL	
15:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
16:00						CICLO VIRTUAL	
16:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
17:00						CICLO VIRTUAL	
17:15		HYROXWOD		CICLO VIRTUAL			
17:45					BODYPUMP	CICLO VIRTUAL	
17:45	PILATES				CYCLING	CICLO VIRTUAL	
18:00		BODYPUMP	PILATES				
18:15			HYROXWOD	GAP			
18:30				POWERWOD			
18:45	CYCLING						
18:45	BODYCOMBAT		CYCLING	CYCLING	BODYCOMBAT		
19:00		CYCLING	BODYPUMP	PILATES		CICLO VIRTUAL	
19:15		ZUMBA					
19:30	POWERWOD						
19:45	BODYPUMP		CYCLING	CYCLING	BODYBALANCE		
19:45	CYCLING						
20:00			YOGA				
20:30					ZUMBA		
20:45	YOGA						
21:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		

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

CYCLING

CORPO E MENTE

DANÇAS

FORÇA

ABS

FUNCIONAL

CYCLING
VIRTUAL

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