

MAPA DE AULAS

VIVAGYM ALMIRANTE REIS



INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15		PILATES	RPM				
07:30	VIRTUAL CYCLING				VIRTUAL CYCLING		
07:30	GAP			BODYPUMP	HYROXWOD		
08:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING			
09:00			ABS		ABS		
10:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS		
10:00	PILATES	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	BODYPUMP	VIRTUAL CYCLING
10:15							HYROXWOD
10:30			VIRTUAL CYCLING			VIRTUAL CYCLING	
10:30			PILATES		BODYPUMP		
10:45						BODYCOMBAT	
11:00				VIRTUAL CYCLING			PILATES
11:15		POWERWOD					
11:30				POWERWOD			
12:00	ABS	ABS	ABS	ABS			ABS
12:00	VIRTUAL CYCLING				VIRTUAL CYCLING		
12:00		3B		BODYPUMP	3B		
12:15	PILATES	CYCLING	3B			ZUMBA	
12:30			CYCLING			ABS	
12:45	HYROXWOD			RPM			
13:00	ABS	PILATES	HYROXWOD	BODYCOMBAT	BODYPUMP		
13:00	CYCLING	FITMOVES	ABS			VIRTUAL CYCLING	
13:15					CYCLING		
13:30	BODYCOMBAT		DANCE MOVES				VIRTUAL CYCLING
15:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	
16:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	
17:00		PILATES	3B				
17:00	ABS	ABS	ABS	ABS	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
17:30		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING			
17:45	POWERWOD						
18:00		BODYATTACK	VIRTUAL CYCLING	BODYATTACK	VIRTUAL CYCLING		
18:00	BODYPUMP		ABS				
18:15		CYCLING	ZUMBA				
18:30	RPM						
18:45		BODYPUMP		BODYPUMP			
19:00	3B	ABS	ABS	CYCLING			
19:15			BODYPUMP	HYROXWOD	DANCE MOVES		
19:30		CYCLING	CYCLING	ZUMBA			
19:45	ZUMBA	BODYCOMBAT					
20:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS		
20:15					BODYCOMBAT		
20:30	PILATES	DANCE MOVES	PILATES	PILATES			
21:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		

O PODER DE SENTIR COMO MELHORAR O TEU RENDIMENTO

SEM CALORIAS
 3 SABORES DIFERENTES
 SEM AÇÚCARES

A TUA ÁGUA VITAMINADA

DESDE

3^{90c}

litro

*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 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 OU APP