



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VIVAGYM VISEU



FECHA INICIO: 01/04

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	BODYPUMP E1 45'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
08:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
09:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
10:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
10:15	BODYPUMP E1 45'	3B E1 45'	BODYCOMBAT E1 45'	YOGA E1 45'	ZUMBA E1 45'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
11:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
11:15	PILATES E1 45'	CYCLING E2 45'	PILATES E1 45'	BODYPUMP E1 45'	HYROXWOD BOX 30'	BODYPUMP E1 45'	
11:15			POWERWOD TOS 30'				
12:00						VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
12:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'		
13:15		VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
13:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
16:15		VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'			
17:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
17:15	BODYATTACK E1 30'	HYROXWOD BOX 30'	BODYPUMP E1 30'	ZUMBA E1 45'	3B E1 30'		
17:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
18:00	HYROXWOD BOX 30'						
18:00	3B E1 30'	BODYPUMP E1 45'	3B E1 30'	CYCLING E2 45'	PILATES E1 30'		
18:15				HYROXWOD BOX 30'			
18:15				PILATES E2 30'			
18:30		CYCLING E2 45'	VIVA RUN OUT 45'		CYCLING E2 45'		
18:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'						
18:45	BODYPUMP E1 30'		DANCE MOVES E1 30'		BODYATTACK E1 45'		
19:00		YOGA E1 45'		BODYCOMBAT E1 45'			
19:15				VIRTUAL CYCLING E2 45'			
19:30	ZUMBA E1 30'		BODYCOMBAT E1 30'				
19:45	CYCLING E2 45'	POWERWOD TOS 30'	CYCLING E2 45'		HYROXWOD BOX 30'		
20:00				BODYPUMP E1 45'	BODYPUMP E1 45'		
20:00		VIRTUAL CYCLING E2 45'		POWERWOD TOS 30'			
20:15	PILATES E1 45'	BODYCOMBAT E2 30'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
21:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		

FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES



A TUA ÁGUA VITAMINADA

DESDE
3,90€
Antes 4,90€

*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 OU APP