



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VIVAGYM PICOAS



INICIO: 01/06/2025

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	BODYPUMP	CYCLING	BODYPUMP	VIRTUAL CYCLING	CYCLING		
07:15							
07:45	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		HBX BOXING		
08:00							
10:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	RPM	
10:30		YOGA			PILATES		YOGA
11:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	BODYPUMP	ABS
12:00	ABS	ABS	ABS		ABS	ABS	VIRTUAL CYCLING
12:00	BODYPUMP				HBX BOXING		ABS
12:15		GBODY	HBX BOXING	PILATES		VIRTUAL CYCLING	
12:30	GBOX	HYROXWOD	PILATES	GBOX	DANCE MOVES	ABS	
12:30		CYCLING		CYCLING			
12:45			CYCLING		CYCLING		
13:00	RPM	ABS	ABS	ABS	ABS		
13:00	PILATES	DANCE MOVES					
13:15	HYROXWOD	LES MILLS CORE	BODYPUMP	STRETCHING	YOGA		
14:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
15:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
16:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
17:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
18:00	3B	GBODY	GBODY	ABS	VIRTUAL CYCLING		
18:15		YOGA		YOGA			
18:30	LES MILLS CORE	ABS	HYROXWOD	HBX BOXING	LES MILLS CORE		
18:30	ABS	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	ABS		
18:45		HBX BOXING	GAP				
19:00	CYCLING		YOGA	ABS	ABS		
19:00	HYROXWOD	ABS	ABS				
19:15		HYROXWOD		GBODY	3B		
19:30	PILATES						
19:30	ABS	ABS	ABS		ABS		
20:00	VIRTUAL CYCLING	PILATES	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
20:00		VIRTUAL CYCLING					

FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES



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 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