



MAPA DE AULAS



VIVAGYM CARCAVELOS

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