



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VIVAGYM COIMBRA – JUNHO 25



INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM		
07:00															
07:15	BODYPUMP		E1 45'	3B	E1 45'	RPM	E2 45'	HYROXWOD	BOX 30'	BODYATTACK	E1 45'				
08:00	CICLO VIRTUAL		E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'				
08:15					CICLO VIRTUAL		E2 30'								
09:00	CICLO VIRTUAL		E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'				
09:15					CICLO VIRTUAL		E2 30'								
09:30	HYROXWOD		BOX 30'												
10:00	ABS		TOS 15'	CICLO VIRTUAL	E2 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	BODYPUMP	E1 45'
10:15			PILATES		E1 45'	3B	E1 30'								
10:15			HYROXWOD		BOX 30'										
10:30									CICLO VIRTUAL		E2 30'	BODYPUMP	E1 45'		
10:45	YOGA		E1 45'					PILATES	E1 45'						
11:00	ABS		TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'			RPM	E2 45'
11:00									YOGA		E1 45'				
11:15					FIT MOVES		E1 30'								
11:30					CICLO VIRTUAL		E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	RPM	E2 45'		
12:15	RPM		E2 45'	BODYATTACK	E1 45'	BODYPUMP	E1 45'	BODYSTEP	E1 45'	BODYPUMP	E1 45'				
12:30											YOGA		E1 45'		
15:15	CICLO VIRTUAL		E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'
16:00	ABS		TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'
16:15	CICLO VIRTUAL		E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'
17:00	ABS		TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'
17:15	CICLO VIRTUAL		E2 30'	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	E2 30'	HYROXWOD	BOX 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'		
17:30			BODYSTEP		E1 45'	BODYSTEP	E1 45'	ZUMBA	E1 45'						
17:45	BODYPUMP		E1 30'												
18:00	POWERWOD		BOX 30'	HYROXWOD	BOX 30'					BODYATTACK	E1 45'	BODYATTACK	E1 45'		
18:15															
18:30	RPM		E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	ZUMBA	E1 45'	RPM	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'		
18:30	BODYSTEP		E1 45'	FIT MOVES	E1 30'	RPM	E2 45'	BODYPUMP	E1 45'						
19:15									BODYSTEP		E1 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'		
19:15			BODYPUMP		E1 45'										
19:30	HYROXWOD		BOX 30'	CYCLING	E2 45'	BODYPUMP	E1 30'	CYCLING	E2 45'						
19:30	CICLO VIRTUAL		E2 30'			HYROXWOD	BOX 30'	BODYATTACK	E1 30'	RPM	E2 30'				
19:45					VIVARUN		OUT 45'								
20:00	BODYATTACK		E1 30'							YOGA	E1 45'				
20:15			ZUMBA		E1 45'	BODYATTACK	E1 30'	3B	E1 45'						
20:30	CICLO VIRTUAL		E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'				

FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO

SEM CALORIAS

3 SABORES
DIFERENTES

SEM AÇÚCARES

DESDE
3,90€
Antes 4,90€

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