



MAPA DE AULAS



VIVAGYM PARQUE DAS NAÇÕES

INÍCIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:15	BODYPUMP	E1 30'	CYCLING	E2 45'	GAP	E1 45'	CYCLING	E2 45'	BODYPUMP	E1 30'				
07:45	HYROXWOD	BOX 30'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E1 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	HYROXWOD	BOX 30'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'
10:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'
10:15	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	BODYPUMP	E1 45'	CYCLING	E2 45'
11:15	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	BODYCOMBAT	E1 45'	FIT MOVES	E1 45'
12:15	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			STRETCHING	E1 30'
12:45	BODYPUMP	E1 45'	HYROXWOD	BOX 30'	BODYPUMP	E1 45'	HYROXWOD	BOX 30'	GAP	E1 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'
13:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
14:00	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'		
15:00	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'		
16:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	CICLO VIRTUAL	E2 45'		
16:30	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	BODYATTACK	E1 45'		
17:15	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'		
18:00	YOGA	E1 45'	GAP	E1 45'	BODYPUMP	E1 45'	YOGA	E1 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'		
18:15	CYCLING	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CYCLING	E2 30'	CYCLING	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 45'				
19:00	BODYPUMP	E1 45'	HYROXWOD	BOX 30'	ABS	TOS 15'	BODYPUMP	E1 45'	ABS	TOS 15'				
19:15	CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 30'	CYCLING	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CYCLING	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'		
19:15	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	PILATES	E1 45'	ABS	TOS 15'	PILATES	E1 45'				
20:00	ZUMBA	E1 45'	STRETCHING	E1 45'	ZUMBA	E1 45'	BODYATTACK	E1 45'	ABS	TOS 15'	CICLO VIRTUAL	E2 45'		
20:15	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	CICLO VIRTUAL	E2 45'	BODYCOMBAT	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