



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VIVAGYM ROMA-AREIRO



FECHA INICIO: 01/06

INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:30	BODYPUMP	E2 45'							3B	E2 45'				
07:45	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'				
09:30	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'
10:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	PILATES	E2 45'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	BODYPUMP	E2 45'		
10:00					ABS	BOX 15'								
11:00			PILATES	E2 45'			PILATES	E2 45'			ZUMBA	E2 45'	ABS	TOS 15'
11:30											VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'
12:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	E1 45'	ABS	TOS 15'
12:30	3B	E2 30'			BODYPUMP	E2 30'	3B	E2 30'	BODYPUMP	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'		
12:45			BODYPUMP	E2 45'										
13:00	HYROXWOD	BOX 30'	CYCLING	E1 45'	HYROXWOD	BOX 30'	CYCLING	E1 45'	ABS	BOX 15'				
13:15	CYCLING	E1 30'			BODYCOMBAT	E2 30'	HYROXWOD	BOX 30'	PILATES	E2 30'				
14:30	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'				
15:00			ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'		
16:30	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'				
17:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'				
17:30	POWERWOD	E2 30'												
17:45							POWERWOD	E2 30'						
18:00	ABS	BOX 15'			BODYPUMP	E2 45'	ABS	BOX 15'	HYROXWOD	BOX 30'				
18:15	BODYPUMP	E2 45'	BODYCOMBAT	E2 45'					BODYPUMP	E2 45'				
18:30							ZUMBA	E2 30'						
18:30			CYCLING	E1 45'			CYCLING	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E1 30'				
18:30	VIRTUAL CYCLING	E1 30'			VIRTUAL CYCLING	E1 30'	HYROXWOD	BOX 30'						
19:00			HYROXWOD	BOX 30'	HYROXWOD	BOX 30'			ABS	BOX 15'				
19:15	BODYATTACK	E2 45'	BODYPUMP	E2 45'	BODYATTACK	E2 30'	BODYCOMBAT	E2 45'	3B	E2 45'				
19:15									CYCLING	E1 45'				
20:00			ABS	BOX 30'	3B	E2 45'	ABS	BOX 30'	ABS	BOX 30'				
20:15	BODYPUMP	E2 30'	3B	E2 45'			BODYPUMP	E2 45'						

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