



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS



VIVAGYM COIMBRA – JULHO 25

INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM
07:00	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'			
07:30	BODYPUMP	E1 30'			RPM	E2 30'			BODYATTACK	E1 30'			
08:00	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'			
09:00	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
10:00	ABS	TOS 15'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	ABS		CICLO VIRTUAL	E2 30'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS
10:30			PILATES	E1 30'							RPM	E2 45'	
10:45							PILATES	E1 30'					
11:00	ABS		ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'	ABS		ABS
11:00	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'			CICLO VIRTUAL
12:30	RPM	E2 30'	BODYATTACK	E1 30'	ABS	TOS 15'	BODYSTEP	E1 30'	ABS	TOS 15'	YOGA	E1 30'	
13:00			CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL
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
16:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS
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
17:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS
17:15	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	
17:30			BODYSTEP	E1 45'	BODYSTEP	E1 45'	ZUMBA	E1 30'					
17:45	BODYPUMP	E1 30'											
18:00			HYBRID WOD	BOX 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'	ABS		ABS		
18:30	RPM	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	ZUMBA	E1 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	
18:30	BODYSTEP	E1 45'	FIT MOVES	E1 30'	RPM	E2 30'	BODYPUMP	E1 30'	3B	E1 30'			
18:45													
19:15			BODYPUMP	E1 30'									
19:30	HYBRID WOD	BOX 30'	CYCLING	E2 30'	BODYPUMP	E1 30'	RPM	E2 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'	
19:30	CICLO VIRTUAL	E2 30'			POWERWOD	BOX 30'			RPM	E2 30'			
20:00	BODYATTACK	E1 30'											
20:15			ZUMBA	E1 30'	BODYATTACK	E1 30'							
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 HORARIO POR RAZÕES EXTERNAS.
- > O USO DE TOALHA É OBRIGATÓRIO.
- > NÃO PODERÁ ENTRAR NA SALA APÓS 5 MINUTOS DO INICIO 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