

MAPA DE AULAS



VIVAGYM ALMIRANTE REIS

DATA INICIO: 2/07

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15			RPM				
07:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING			VIRTUAL CYCLING		
07:30	GAP			BODYPUMP	HYROXWOD		
10:00	PILATES	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
10:30			PILATES		BODYPUMP		
11:15		POWERWOD					
12:00				BODYPUMP			
12:15		3B					
12:45			CYCLING				
13:00	CYCLING	PILATES			BODYPUMP	VIRTUAL CYCLING	
13:30	BODYCOMBAT		DANCE MOVES				VIRTUAL CYCLING
15:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
18:00			VIRTUAL CYCLING	BODYATTACK	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
18:15		CYCLING	ZUMBA				
18:30	RPM						
18:45		BODYPUMP		BODYPUMP			
19:00	3B						
19:15			BODYPUMP				
19:30				ZUMBA	DANCE MOVES		
19:45	ZUMBA	BODYCOMBAT					
20:15					BODYCOMBAT		
20:30	PILATES	DANCE MOVES	PILATES	PILATES			
21:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES

FITDRINK

A TUA ÁGUA VITAMINADA



DESDE
3^h 90^m
antes
4^h 30^m

*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