



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS



VIVAGYM ALFRAGIDE ZONA COMERCIAL

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
06:45	RPM	BODYPUMP	FIT MOVES	FIT MOVES	CYCLING		
07:00							
07:30			POWERWOD				
07:30			CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL			
08:30	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
09:00						CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
09:15							
10:00	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	RPM	
10:00							FIT MOVES
10:30							CYCLING VIRTUAL
11:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS		BODYCOMBAT
11:00						BODYPUMP	
11:30	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
12:00						CYCLING VIRTUAL	
12:15	BODYPUMP	PILATES		BODYPUMP			
12:30			RPM				CYCLING VIRTUAL
12:30		CYCLING					
12:45					CYCLING		
13:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	CYCLING VIRTUAL	
13:00							
13:15				RPM			
13:15	POWERWOD						
13:30			HYROXWOD				CYCLING VIRTUAL
15:00	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
17:00	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
18:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	CYCLING VIRTUAL	
18:00	BODYPUMP		BODYPUMP	3B			
18:15		3B					
18:30		CYCLING					
18:30							
18:45					BODYPUMP		
19:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS		
19:00	RPM	PILATES	RPM	DANCE MOVES			
19:00	BODYCOMBAT		POWERWOD	RPM	POWERWOD		
19:15							
19:45					PILATES		
20:00							
20:00			HYROXWOD				
21:00	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		

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 HORARIO POR RAZÕES EXTERNAS.

> O USO DE TOALHA É OBRIGATORIO.

> 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