



MAPA DE AULAS

VIVAGYM CASCAIS



	INÍCIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:15		HYROXWOD	BOX 30'	RPM	E2 45'	BODYPUMP	E1 45'	CYCLING	E2 45'	HYROXWOD	BOX 30'				
07:45		POWERWOD	TOS 30'												
08:00		VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
08:00		ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'										
09:00		BODYCOMBAT	E1 45'	BODYPUMP	E1 45'					RPM	E2 45'		VIRTUAL CYCLING	E2 45'	
09:00		ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'								
09:15		VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
09:15						3B	E1 30'	HYROXWOD	BOX 30'						
10:00				ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'					VIRTUAL CYCLING	E2 45'
10:15		VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	ZUMBA	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
10:30		PILATES	E3 45'	BODYBALANCE	E3 45'			YOGA	E3 45'	BODYBALANCE	E3 45'	BODYPUMP	E1 45'		
11:15		VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
11:30							BOX 30'					CYCLING	E2 45'		
12:15		VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
13:00		BODYPUMP	E1 45'	ABS	TOS 15'	RPM	E2 45'	ABS	TOS 15'	GAP	E1 30'				
13:15		VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'			VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
16:30		VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'		
17:30		VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
17:45				YOGA	E3 45'										
18:15				ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'						
18:15		3B	E1 30'			3B	E1 30'	BODYPUMP	E1 45'						
18:30		RPM	E2 45'	BODYPUMP	E1 30'					BODYCOMBAT	E1 30'				
19:00		ZUMBA	E3 45'			ZUMBA	E1 45'			RPM	E2 45'				
19:00		ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'								
19:15				BODYCOMBAT	E1 45'			BODYCOMBAT	E1 45'	BODYPUMP	E1 30'				
19:15		HYROXWOD	BOX 30'	RPM	E2 30'	HYROXWOD	BOX 30'								
19:30		BODYPUMP	E1 45'					RPM	E2 45'						
19:30						BODYBALANCE	E3 45'	PILATES	E3 45'						
20:00				DANCE	E3 45'										
20:00				POWERWOD	TOS 30'			POWERWOD	TOS 30'						
20:15		HBX BOXING	E3 45'												
20:30		VIRTUAL CYCLING	E2 30'			VIRTUAL CYCLING	E2 30'			VIRTUAL CYCLING	E2 30'				
21:00				VIRTUAL CYCLING	E2 30'			VIRTUAL CYCLING	E2 30'						

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