



MAPA DE AULAS

VIVAGYM CASCAIS



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

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