

INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:00					BODYPUMP	E1 45'								
07:15														
07:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
09:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'					VIRTUAL CYCLING	E2 45'						
09:15					VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
09:30									ABS	TOS 15'				
10:00			ZUMBA	E1 45'	BODYBALANCE	E1 45'			PILATES	E1 45'	PILATES	E1 45'		
10:00														
10:15														
10:30													CYCLING	E2 45'
11:00	3B	E1 45'					RPM	E2 30'			BODYPUMP	E1 45'		
11:00														
12:30	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'						
12:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45'					VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
12:45			BODYPUMP	E1 45'			3B	E1 45'						
13:30			VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'								
15:30			ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	ABS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'
16:30	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
16:30	ABS	TOS 15'							ABS	TOS 15'				
17:00														
17:00					VIRTUAL CYCLING	E2 45'								
17:30					ABS	TOS 15'			VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
17:45					ZUMBA	E1 45'	BODYBALANCE	E1 45'						
18:00			RPM	E2 45'										
18:00			HBX BOXING	E1 45'					PILATES	E1 45'				
18:15	BODYSTEP	E1 45'	ABS	TOS 15'										
18:30														
18:45					PILATES	E1 45'	BODYSTEP	E1 45'	RPM	E2 45'				
18:45			POWERWOD	TOS 30'	RPM	E2 45'								
19:00			BODYSTEP	E1 45'			HYBRID WOD	BOX 30'	ZUMBA	E1 45'				
19:15	BODYPUMP	E1 45'												
19:30	RPM	E2 45'												
19:30	FIT MOVES	TOS 30'										VIRTUAL CYCLING	E2 45'	
19:45					BODYPUMP	E1 45'	3B	E1 45'						
20:00			BODYBALANCE	E1 45'					BODYPUMP	E1 45'				
20:15														
20:15	VIVA RUN	OUT 45'												
20:30														
21:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'					VIRTUAL CYCLING	E2 45'						

FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO

SEM CALORIAS

3 SABORES DIFERENTES

SEM AÇÚCARES

DESD

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 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