



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VIVAGYM ROMA-AREIRO



FECHA INICIO: 01/07

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:30	BODYPUMP						
07:45	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
09:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
10:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	BODYPUMP	
11:00		PILATES		PILATES		ZUMBA	
11:30						VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
12:00						ABS	ABS
12:30			BODYPUMP		BODYPUMP	VIRTUAL CYCLING	
12:45		BODYPUMP					
13:00	HYROXWOD	CYCLING	HYROXWOD	CYCLING			
13:00		ABS	ABS	HYROXWOD			
13:00				ABS			
14:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
15:00		ABS			ABS	ABS	
16:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
17:00	ABS				ABS		
17:30	POWERWOD						
18:00			BODYPUMP				
18:15	BODYPUMP	BODYCOMBAT			BODYPUMP		
18:30	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
19:00		HYROXWOD					
19:15		BODYPUMP		BODYCOMBAT			
19:15	BODYATTACK		BODYATTACK				
20:00	HYROXWOD		3B				
20:15				BODYPUMP			

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 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