



MAPA DE AULAS

VIVAGYM BENFICA



INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
07:15							
08:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
09:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
09:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	YOGA E1 45'	VIRTUAL CYCLING E1 45'	BODYBALANCE E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
10:00						VIRTUAL CYCLING E1 45'	LES MILLS CORE E1 30'
10:30	PILATES E1 45'	GAP	YOGA E1 45'		PILATES E1 45'	LES MILLS CORE E1 45'	
10:45							BODYATTACK E1 30'
11:15	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	CYCLING E2 45'	
11:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	BODYATTACK E1 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
12:15		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
12:30						YOGA E1 45'	
13:00	CYCLING E2 30'	PILATES E1 45'	GAP	BODYPUMP E1 30'	CYCLING E2 30'		
14:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
15:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
16:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'
17:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
17:00	GAP						
17:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	GAP	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	PILATES E1 45'		
17:30			BODYBALANCE E1 45'	BODYPUMP E1 45'			
17:45	ZUMBA E1 45'						
18:00		PILATES E1 45'					
18:15		HYROXWOD BOX 30'			BODYPUMP E1 45'		
18:30	HYROXWOD BOX 30'		CYCLING E2 45'	BODYBALANCE E1 45'			
18:30	CYCLING E2 45'		BODYPUMP E1 45'		HYROXWOD BOX 30'		
18:45	BODYPUMP E1 45'						
19:00		LES MILLS CORE E1 30'		CYCLING E2 45'			
19:00							
19:15		CYCLING E2 45'			ZUMBA E1 45'		
19:15					CYCLING E2 45'		
19:30			LES MILLS CORE E1 45'	3B E1 30'			
19:45	BODYATTACK E1 45'	3B E1 30'					
20:00							
20:15				BODYATTACK E1 30'	YOGA E1 45'		
20:30			BODYBALANCE E1 45'				
20:45	LES MILLS CORE E1 30'						
21:15							
21:30							

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES

FITDRINK

A TUA ÁGUA VITAMINADA



DESDE
3'90c
Antes
4'10

*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