



MAPA DE AULAS



VIVAGYM ALVERCA

INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:00	CROSS WOD BOX 30'	BODYPUMP E1 30'	GAP E1 30'	CYCLING E2 30'			
07:45							
08:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
09:30	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
10:00						GAP E1 45'	CYCLING E2 45'
10:15	FIT MOVES E1 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	PILATES E1 45'	BODYPUMP E1 30'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
10:30						VIRTUAL CYCLING E2 45'	
10:45							
11:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
11:15	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
11:15							ABS TOS 15'
11:45							
12:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'
13:00	CYCLING E2 45'	BODYPUMP E1 45'	CYCLING E2 45'	CROSS WOD BOX 30'	HBX BOXING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'
13:30							
14:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		VIRTUAL CYCLING E2 45'
15:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
16:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
17:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	
17:15	BODYSTEP E1 30'						
18:00		CROSS WOD BOX 30'				VIRTUAL CYCLING E2 45'	
18:00	BODYPUMP E1 45'	GAP E1 45'	BODYSTEP E1 45'	GAP E1 45'	BODYSTEP E1 45'		
18:15	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		
18:30		HYBRID WOD BOX 30'		HYBRID WOD BOX 30'			
19:00	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'	ABS TOS 15'		
19:00	BODYATTACK E1 45'	PILATES E1 45'	BODYPUMP E1 45'	BODYPUMP E1 45'	PILATES E1 45'		
19:30	CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'	CYCLING E2 45'		
20:00							
21:00	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'	VIRTUAL CYCLING E2 45'		

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES

FITDRINK

A TUA ÁGUA VITAMINADA



DESDE
3⁹⁰
Baterias
4⁹⁰

*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