



MAPA DE AULAS



VIVAGYM SÃO DOMINGOS DE RANA

INÍCIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	BODYPUMP	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
07:45	HYBRIDWOD	BOX 30'			POWERWOD	TOS 30'			HYBRIDWOD	BOX 30'				
09:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	CYCLING	E2 45'		
09:15													BODYATTACK	E1 30'
10:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	BODYPUMP	E1 45'	BODYPUMP	E1 45'
11:30													CYCLING	E2 45'
12:00											PILATES	E1 45'		
12:30	PILATES	E1 45'	GAP	E1 45'	PILATES	E1 45'	BODYPUMP	E1 45'	PILATES	E1 45'				
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'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'
15:00	ABDOMINAIS	TOS 15'	ABDOMINAIS	TOS 15'	ABDOMINAIS	TOS 15'	ABDOMINAIS	TOS 15'	ABDOMINAIS	TOS 15'	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'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
17:00	ABDOMINAIS	TOS 15'	ABDOMINAIS	TOS 15'	ABDOMINAIS	TOS 15'	ABDOMINAIS	TOS 15'	ABDOMINAIS	TOS 15'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'		
18:15	DANCE MOVES	E1 45'												
18:30	RPM	E2 45'	3B	E1 30'	3B	E1 30'	RPM	E2 45'	RPM	E2 45'				
19:15	GAP	E1 30'	BODYATTACK	E1 45'	BODYPUMP	E1 45'			GAP	E1 45'				
20:00	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	HYBRIDWOD	BOX 30'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'	PILATES	E1 45'	VIRTUAL CYCLING	E2 45'				
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
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 OBRIGATORIO.

> 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