



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS



VIVAGYM COIMBRA– AGOSTO 25

INICIO	SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SÁB		DOM	
07:00	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'				
07:30	BODYPUMP	E1 30'			RPM	E2 30'			BODYATTACK	E1 30'				
08:00	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'				
09:00	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'
10:00	ABS	TOS 15'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	ABS		CICLO VIRTUAL	E2 30'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'
10:30			PILATES	E1 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'	BODYPUMP	E1 45'		
10:45							PILATES	E1 30'						
11:00	ABS		ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'			ABS	TOS 15'	ABS		ABS	TOS 15'
11:00	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'
12:15	RPM	E2 30'	BODYPUMP	E1 30'	ABS	TOS 15'	BODYSTEP	E1 30'	ABS	TOS 15'	YOGA	E1 30'		
13:00			CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'
15:15	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'
16:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'
16:15	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'
17:00	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'	ABS	TOS 15'
17:15	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'		
17:30			BODYSTEP	E1 45'	BODYSTEP	E1 45'	ZUMBA	E1 30'						
17:45	BODYPUMP	E1 30'												
18:00			HYBRID WOD	BOX 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'	ABS		ABS			
18:30	RPM	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	ZUMBA	E1 30'			CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'		
18:30	BODYSTEP	E1 45'	FIT MOVES	E1 30'	RPM	E2 30'	BODYPUMP	E1 30'	3B	E1 30'				
18:45														
19:15			BODYPUMP	E1 30'										
19:30	HYBRID WOD	BOX 30'	CYCLING	E2 30'	BODYPUMP	E1 30'	RPM	E2 30'						
19:30	CICLO VIRTUAL	E2 30'			POWERWOD	BOX 30'			RPM	E2 30'				
20:00	BODYATTACK	E1 30'												
20:15			ZUMBA	E1 30'	FIT MOVES	E1 30'								
20:30	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'	CICLO VIRTUAL	E2 30'				

FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES



DESDE
3'90€
Antes 4'90€

A TUA ÁGUA VITAMINADA

*Promoção valida 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 INICIO 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