



HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

VIVAGYM OLIVAIS



INICIO: 1 de Agosto

INICIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	BODYPUMP			BODYPUMP			
08:30		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
09:15	HYBRID WOD			HYBRID WOD			
10:00	CYCLING	BODYPUMP		YOGA		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
10:15							
11:00	PILATES	HYBRID WOD			VIRTUAL CYCLING	BODYPUMP	
11:00							
11:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		CYCLING	
12:45	BODYPUMP	CYCLING					
13:00				BODYPUMP	CYCLING		
14:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
16:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING
17:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	
18:00		ZUMBA	ZUMBA		YOGA		
18:15	BODYPUMP	CYCLING		PILATES			
18:45			CYCLING				
19:00	BODYATTACK	PILATES	BODYATTACK	GAP	BODYPUMP		
19:00	HYBRID WOD		HYBRID WOD				
19:45			BODYPUMP	CYCLING			
19:45					VIRTUAL CYCLING		
21:00	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		

FITDRINK

O PODER DE SENTIR COMO
MELHORAR O TEU RENDIMENTO



SEM CALORIAS



3 SABORES
DIFERENTES



SEM AÇÚCARES



A TUA ÁGUA VITAMINADA

*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.

CÁRDIO

CORPO E MENTE

FORÇA

FUNCIONAL

CYCLING

DANÇAS

ABS

CYCLING
VIRTUAL

RESERVA A TUA VAGA NA ÁREA CLIENTE EM WWW.VIVAGYM.PT OU APP