



MAPA DE AULAS

VIVAGYM CASCAIS



INÍCIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15	HYROXWOD	RPM	BODYPUMP	CYCLING	HYROXWOD		
07:45	POWERWOD						
08:00	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
08:00							
09:00	BODYCOMBAT	BODYPUMP			RPM		VIRTUAL CYCLING
09:15			3B	HYROXWOD			
09:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	
10:00							VIRTUAL CYCLING
10:15			ZUMBA			VIRTUAL CYCLING	
10:30	PILATES	BODYBALANCE		YOGA	BODYBALANCE	BODYPUMP	
11:00							VIRTUAL CYCLING
11:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	CYCLING	
12:15							
13:00	BODYPUMP		RPM		GAP		
13:15	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING		
16:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
17:30	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	VIRTUAL CYCLING	
17:45		YOGA					
18:15							
18:15	3B		3B	BODYPUMP			
18:30	RPM	BODYPUMP			BODYCOMBAT		
19:00	ZUMBA		ZUMBA		RPM		
19:00				BODYCOMBAT	BODYPUMP		
19:15	HYROXWOD	RPM	HYROXWOD				
19:30	BODYPUMP	HBX BOXING		RPM			
19:30			BODYBALANCE	PILATES			
20:00							
20:00		POWERWOD		POWERWOD			
20:15							
20:30	VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		VIRTUAL CYCLING		
21:00		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 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