



GINÁSIO PALMEIRAS

@ ginasioalmeiras_oeiras

ginasio.palmeiras

www.gpalmeiras.com



Outubro 2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	
8H00	ABERTURA: 8H00							
9H00	9h00>10h00 PILATES E1			9h00>10h00 PILATES AVANÇADO E1				
10H00						10h00>11h00 PILATES AVANÇADO E1	ABERTURA: 10H00	
11H00	11h30>12h30 POSTURA FLEXIBILIDADE E1	11h30>12h30 PILATES E1	11h30>12h30 PILATES E1		11h30>12h25 POSTURA FLEXIBILIDADE E1	11h30>12h20 MEGADANCE E1	11h00>11h50 YOGA E1	
12H00								
13H00								
14H00						FECHO: 14H00		
15H00								
18H00		18h30 > 19h10 PILATES E1		18h30 > 19h10 PILATES E1				
19H00	19h00 > 19h45 SPINNING E2		19h00 > 19h50 SPINNING + ABS E2	18h30 > 19h30 YOGA E1				
		19h30 > 20h30 LOCALIZADA E1		19h30 > 20h30 LOCALIZADA E1				
20H00			19h45 > 20h45 ZUMBA E1					
22H00	FECHO: 22H00							

E1 Estúdio 1 (piso -1)

E2 Estúdio 2 (piso 2)