



GINÁSIO PALMEIRAS

ginasio.palmeiras
www.gpalmeiras.com

Setembro 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
8H00	ABERTURA 8H00						
10H00						ABERTURA 10H00	ABERTURA 10H00
11H00	11h30>12h30 POSTURA FLEXIBILIDADE E1	11h30>12h30 PILATES E1	11h30>12h30 PILATES E1		11h30>12h25 POSTURA FLEXIBILIDADE E1		11h00>11h50 YOGA E1
12H00							
13H00							
14H00						FECHO 14H00	FECHO 14H00
15H00							
18H00	18h00 > 18h30 GLÚTEOS E1		18h00 > 18h30 GLÚTEOS E1				
	18h30 > 19h15 SPINNING E2	18h30 > 19h10 PILATES E1	18h30 > 19h20 SPINNING + ABS E2	18h30 > 19h10 PILATES E1			
19H00		19h30 > 20h30 LOCALIZADA E1		19h30 > 20h30 LOCALIZADA E1	19h00 > 19h55 SPINNING E2		
20H00							
22H00	FECHO 22H00						

E1 Estúdio 1 (piso -1)

E2 Estúdio 2 (piso 2)