



GINÁSIO PALMEIRAS

@ ginasioalmeiras\_oeiras

ginasio.palmeiras

www.gpalmeiras.com



# Novembro 2024

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

**E1** Estúdio 1 (piso -1)

**E2** Estúdio 2 (piso 2)