

HORÁRIO OUTUBRO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
07H45 ÀS 08H30 45'	07H45 ÀS 8H30 45'	07H45 ÀS 08H30 45'	07H45 ÀS 8H30 45'	07H45 ÀS 08H30 45'	10H15 ÀS 11H00 45'
PUMP ANGELA	ZUMBA NUNO ANTAS	CIRCUIT TRAINING ANGELA	GAP NUNO ANTAS	BALANCE & MIND ANGELA	LOCALIZADA ANGELA
10H30 ÀS 10h50 20'	10H30 ÀS 10H50 20'	13H15 ÀS 14h00 45'	10H30 ÀS 10H50 20'	10H30 ÀS 10h50 20'	11H00 ÀS 11h45 45'
GLÚTEOS EXPRESS ANGELA	UPPER BODY EXPRESS NUNO ANTAS	LOCAL ANGELA	CIRCUIT EXPRESS NUNO ANTAS	ABS EXPRESS ANGELA	RITMOS ANGELA
13H15 ÀS 14H00 45'	13H15 ÀS 14H00 45'	17H00 ÀS 17H20 20'	13H15 ÀS 14h00 45'	13H15 ÀS 14H00 45'	11H45 ÀS 12H30 45'
CIRCUIT TRAINING ANGELA	STRONG BY ZUMBA NUNO ANTAS	ABS EXPRESS HUGO ALMEIDA	ZUMBA NUNO ANTAS	PUMP ANGELA	BALANCE&MIND ANGELA
17H00 ÀS 17h20 20'	17H00 ÀS 17H20 20'	18H00 ÀS 18h45 45'	17H00 ÀS 17H20 20'	17H00 ÀS 17h20 20'	
GLÚTEOS EXPRESS HUGO ALMEIDA	UPPER BODY EXPRESS RITA CARROLA	STEP HUGO ALMEIDA	CIRCUIT EXPRESS RITA CARROLA	ABS EXPRESS HUGO ALMEIDA	
18H00 ÀS 18H45 45'	18H00 ÀS 18h30 30'	18H45 ÀS 19H15 30'	18H00 ÀS 18h30 30'	18H00 ÀS 18h45 45'	
AERODANCE HUGO ALMEIDA	LOCAL RITA CARROLA	HIT HUGO ALMEIDA	GAP RITA CARROLA	CIRCUIT TRAINING HUGO ALMEIDA	
18H45 ÀS 19h15 30'	18H30 ÀS 19H15 45'	19H15 ÀS 20h00 45'	18H30 ÀS 19H15 45'	18H45 ÀS 19h15 30'	
GAP HUGO ALMEIDA	STEP RITA GARROLA	LOCAL HUGO ALMEIDA	RITMOS RITA CARROLA	UPPER BODY HUGO ALMEIDA	
19H15 ÀS 20h00 45'	19H15 ÀS 20h00 45'	20H00 ÀS 20h45 45'	19H15 ÀS 20H00 45'	19H15 ÀS 20H00 45'	
PILATES HUGO ALMEIDA	PUMP RITA CARROLA	ALONGAMENTOS HUGO ALMEIDA	CIRCUIT TRAINING RITA CARROLA	PILATES HUGO ALMEIDA	
20H00 ÀS 20h45 45'	20H00 ÀS 20H45 45'		20H00 ÀS 20H45 45'	20H00 ÀS 20h30 30'	
CIRCUIT TRAINING HUGO ALMEIDA	RITMOS RITA CARROLA		STEP RITA CARROLA	HIIT HUGO ALMEIDA	

2ª a 6ª feira das 7h30 às 14h30 e das 15h30 às 21h30
Sábado das 9h00 às 13h00

Estação Ferroviária de Foros de Amora | Seixal
E-mail: geral@missjazzy.pt | Tlf.: 214 068 032 

