

# HORÁRIO DEZEMBRO

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'
<b>PUMP</b> ANGELA	<b>ZUMBA</b> NUNO ANTAS	<b>CIRCUIT TRAINING</b> ANGELA	<b>GAP</b> NUNO ANTAS	<b>BALANCE &amp; MIND</b> ANGELA	<b>LOCALIZADA</b> 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'
<b>GLÚTEOS EXPRESS</b> ANGELA	<b>UPPER BODY EXPRESS</b> NUNO ANTAS	<b>LOCAL</b> ANGELA	<b>CIRCUIT EXPRESS</b> NUNO ANTAS	<b>ABS EXPRESS</b> ANGELA	<b>RITMOS</b> 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'
<b>CIRCUIT TRAINING</b> ANGELA	<b>STRONG BY ZUMBA</b> NUNO ANTAS	<b>ABS EXPRESS</b> HUGO ALMEIDA	<b>ZUMBA</b> NUNO ANTAS	<b>PUMP</b> ANGELA	<b>BALANCE&amp;MIND</b> ANGELA
17H00 ÀS 17h20   20'	17H00 ÀS 17H20   20'	18H00 ÀS 18h45   45'	17H00 ÀS 17H20   20'	17H00 ÀS 17h20   20'	
<b>GLÚTEOS EXPRESS</b> HUGO ALMEIDA	<b>UPPER BODY EXPRESS</b> RITA CARROLA	<b>STEP</b> HUGO ALMEIDA	<b>CIRCUIT EXPRESS</b> RITA CARROLA	<b>ABS EXPRESS</b> HUGO ALMEIDA	
18H00 ÀS 18H45   45'	18H00 ÀS 18h30   30'	18H45 ÀS 19H15   30'	18H00 ÀS 18h30   30'	18H00 ÀS 18h45   45'	
<b>AERODANCE</b> HUGO ALMEIDA	<b>LOCAL</b> RITA CARROLA	<b>HIT</b> HUGO ALMEIDA	<b>GAP</b> RITA CARROLA	<b>CIRCUIT TRAINING</b> HUGO ALMEIDA	
18H45 ÀS 19h15   30'	18H30 ÀS 19H15   45'	19H15 ÀS 20h00   45'	18H30 ÀS 19H15   45'	18H45 ÀS 19h15   30'	
<b>GAP</b> HUGO ALMEIDA	<b>STEP</b> RITA GARROLA	<b>LOCAL</b> HUGO ALMEIDA	<b>RITMOS</b> RITA CARROLA	<b>UPPER BODY</b> HUGO ALMEIDA	
19H15 ÀS 20h00   45'	19H15 ÀS 20h00   45'	20H00 ÀS 20h45   45'	19H15 ÀS 20H00   45'	19H15 ÀS 20H00   45'	
<b>PILATES</b> HUGO ALMEIDA	<b>PUMP</b> RITA CARROLA	<b>ALONGAMENTOS</b> HUGO ALMEIDA	<b>CIRCUIT TRAINING</b> RITA CARROLA	<b>PILATES</b> HUGO ALMEIDA	
20H00 ÀS 20h45   45'	20H00 ÀS 20H45   45'		20H00 ÀS 20H45   45'	20H00 ÀS 20h30   30'	
<b>CIRCUIT TRAINING</b> HUGO ALMEIDA	<b>RITMOS</b> RITA CARROLA		<b>STEP</b> RITA CARROLA	<b>HIT</b> 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 

