

# HORÁRIO JANEIRO

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

