

Horario Actividades Dirigidas Top Health La Victoria



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30-10:30	YOGA	TRX	YOGA		YOGA
10:00-11:00	HIDROGYM	NAT. TERAPÉUTICA	HIDROGYM	AQUADANCE	HIDROGYM
11:00-11:45		SPINNING		SPINNING	
11:15-11:45		ESPALDA SANA		ESPALDA SANA	
11:15-12:00	HEALTH CIRCUIT		HEALTH CIRCUIT		
11:15-12:15					PILATES
12:00-12:45	GAP		BODYDANCE	BODY PUMP	
12:00-13:00	PILATES	PILATES		PILATES	
12:15-12:45					ABDOMINAL EXPRESS
14:30-15:15			SPINNING		
18:00-18:45	TRX		TRX		
19:00-19:45		SPINNING		SPINNING	
19:00-20:00	YOGA BODY PUMP	GAP	BODY PUMP	HIIT	BODY PUMP
19:30-19:50	ABDOMINAL EXPRESS		ABDOMINAL EXPRESS		
19:30-20:15					
20:00-20:45	SPINNING		SPINNING		SPINNING
20:00-21:00	AQUADANCE	AQUACROSS	NAT. TERAPÉUTICA	HIDROGYM	
		BODYDANCE	CLUB CORREDORES	BODYDANCE	
	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	
21:00-21:20	STRETCHING	ABDOMINAL EXPRESS	STRETCHING		
20:30-21:30					
21:00-21:45	HIIT	SPINNING	CARDIO BOX	TRX	ENERO
21:00-22:00		KICK BOXING		KICK BOXING	
SÁBADO	12:00-12:45	SPINNING			

EN CIRCUNSTANCIAS CRÍTICAS, PUEDE QUE EL HORARIO DE CLASES SUFRA ALGÚN CAMBIO DE ÚLTIMA HORA. LA DIRECCIÓN HARÁ TODO LO POSIBLE PARA COMUNICAR PREVIAMENTE LOS CAMBIOS EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS.

@TOPHEALTHSL

@tophealth_cordoba

www.facebook.com/TopHealth



ACTIVIDADES ESPECIALES	POWER CIRCUIT DÍA 22 - 11:15	SPINNING HIIT DÍA 23- 11:00 - 19:00 y 21:00	ESTRENO BODY PUMP 104 DÍA 17- 19:00 v 21:00	ESTRENO BODY PUMP 104 DÍA 18- 12:00	YOGA AÉREO DÍA 19- 9:30
	AQUAHIIT DÍA 22- 20:00	BODYDANCE ESPECIAL LATINO DÍA 30 - 20:00	TOP BALANCE DÍA 24 - 20:00	CROSS TRAINNG DÍA 25 - 19:00	AQUAHIIT DÍA 26- 10:00
	POWER HIIT DÍA 22 - 21:00	CARDIO GAP DÍA 30 - 19:00	CROSS TRAINNG DÍA 31 - 21:00	YOGA AÉREO DÍA 25 - 20:00	

CUERPO Y MENTE

CARDIOVASCULAR

ALTA INTENSIDAD

MEDIO ACUÁTICO

TONIFICACIÓN-FUERZA

TERAPEÚTICAS