

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH LA VICTORIA



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

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.

ACTIVIDADES ESPECIALES	COMBO XTREME DÍA 12 - 18:00	FUNCTIONAL TRAINING DÍA 20 -19:00	CORE-DÚO DÍA 14 19:30	AQUADANCE 80s DÍA 22 - 10:00	MEDITACIÓN DÍA 9- 9:30	
	SPINNING HIIT DÍA 19 - 20:00	FIT-BOXING DÍA 13 y 27 21:00	TOP BALANCE DÍA 14 - 20:00	CROSS TRAINING DÍA 8 y 22 - 19:00	YOGA AÉREO DÍA 16- 9:30	
	AQUADANCE 80s DÍA 12 - 20:00	CABARET DÍA 27 - 20:00	COMBO XTREME DÍA 21 - 21:00	CARDIO BOX DÍA 15 - 21:00		



CUERPO Y MENTE	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	MEDIO ACUÁTICO	COREOGRAFIADAS	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEÚTICAS
----------------	----------------	-----------------	----------------	----------------	---------------------	--------------