

# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH LA VICTORIA MARZO



	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			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	HIDROGYM	AQUACROSS	NAT. TERAPÉUTICA	AQUACROSS		MARZO
		BODY DANCE	CLUB CORREDORES	BODY DANCE	FLAMENCO & ARTE	
	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA		
20:30-21:30						
21:00-21:20	ESPALDA SANA	ABDOMINAL EXPRESS	STRETCHING			
21:00-21:45	HIIT	SPINNING	TRX	BODY PUMP		
21:00-22:00		KICK BOXING		KICK BOXING		

ACTIVIDADES ESPECIALES	TAI CHI DÍA 12 - 20:00	FIT-BOXING DÍA 13 21:00	TRX-HIIT DÍA 14 - 18:00 y 21:00	COMBO RESISTENCE DÍA 15 - 19:00	YOGA AÉREO DÍA 16 - 9:30	
	TOP BALANCE DÍA 19 - 20:00	POWER BAND DÍA 20-19:00	MEDITACIÓN DE PRIMAVERA DÍA 21 - 9:30	YOGA RESAURATIVO DÍA 15 - 20:00	AQUAHIT DÍA 23- 10:00	
	COMBO RESISTENCE DÍA 19 - 21:00	AQUAHIT DÍA 20- 20:00	HIPOPRESIVOS 21 - 19:15	YOGA AÉREO DÍA 22- 20:00		
	TALLER DE NUTRICIÓN -LA PÉRDIDA DE PESO Y LAS DIETAS "MILAGRO" DÍA 7 19:30 y DÍA 8 11:45					

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.



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