

## HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH LA VICTORIA SEPTIEMBRE



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:30 - 10:30	YOGA		YOGA		YOGA	
10:00 - 11:00	HIDROGYM	NAT. TERAPÉUTICA	HIDROGYM	AQUADANCE	HIDROGYM	
10:30-11:15			BODY PUMP EXPRESS		TRX	
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			SPINNING
12:00-13:00	PILATES	PILATES		PILATES		
14:30-15:15						
18:00-18:45	TRX		TRX			
19:00-19:45		GAP		HIIT		
19:00-20:00	YOGA		BODY PUMP		BODY PUMP	
	BODY PUMP					
19:30-19:50			ABDOMINAL EXPRESS			
19:30-20:00		SPINNING-HIIT		SPINNING-HIIT		
20:00-20:45	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
20:00-21:00	HIDROGYM	AQUACROSS	NAT. TERAPÉUTICA	AQUACROSS		<b>SEPTIEMBRE</b>
		BODY DANCE		BODY DANCE		
	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA		
20:30-20:50	ABDOMINAL EXPRESS					
21:00-21:20		ABDOMINAL EXPRESS				
21:00-21:45	HIIT	SPINNING	TRX	BODY PUMP		
21:00-22:00		KICK BOXING		KICK BOXING		

ACTIVIDADES ESPECIALES	CROSS-TRAINING DÍA 17 - 21:00 H	COMBO TOP TRAINING DÍA 18 - 18:00 H	BODY PUMP REMEMBER DÍA 19 - 19:00 H	BODY PUMP REMEMBER DÍA 20 - 21:00 H	<b>BODY PUMP REMEMBER</b> DÍA 21 - 19:00 H	
SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE (24-30 SEPTIEMBRE)	ESPECIAL BODY PUMP DÍA 24 - 19:00 H	BODYDANCE DÍA 25 - 19:00 H	BODY & MIND* DÍA 26 - 19:00 H	INAGURACIÓN TEMPORADA (18/19) CLUB DE CORREDORES DÍA 27 - 20:00 H		
	ESPECIAL SPINNING DÍA 24 - 20:00 H	YOGA & OTOÑO DÍA 25 - 20:00 H	ESPECIAL CICLO* DÍA 26 - 20:00 H			
CUERPO Y MENTE	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	MEDIO ACUÁTICO	COREOGRAFIADAS	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEÚTICAS

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.

