

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH LA VICTORIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:45 - 8:30	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	VIRTUAL CARDIO	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL		
8:30 - 9:30	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
9:30 - 10:30	YOGA	VIRTUAL CUERPO Y MENTE	YOGA	VIRTUAL CUERPO Y MENTE	YOGA		
10:00 - 11:00	HIDROGYM	NAT. TERAPÉUTICA	HIDROGYM	AQUADANCE	HIDROGYM		
10:30-11:15			BODY PUMP EXPRESS		TRX		
10:30-11:30							
11:00-11:45		SPINNING		SPINNING			SPINNING VIRTUAL
11:00-12:00						BODY PUMP VIRTUAL	
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			BODY PUMP VIRTUAL
14:30-15:15	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL		
15:30-16:30	SPINNING VIRTUAL	VIRTUAL CUERPO Y MENTE	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
18:00-18:45	TRX	VIRTUAL CARDIO	TRX				
18:00-19:00					BODY PUMP	SPINNING VIRTUAL	
18:30-19:00				SUPER-GLUTOP			
19:00-19:45		GAP		HIIT	SPINNING		
19:00-20:00	YOGA		BODY PUMP			BODY PUMP VIRTUAL	
	BODY PUMP						
19:30-19:50			ABDOMINAL EXPRESS				
19:30-20:00		SPINNING-HIIT		SPINNING-HIIT			
20:00-20:45		BODY DANCE	CLUB CORREDORES	BODY DANCE			
	SPINNING	BOX-TOP			SPINNING		
20:00-21:00	HIDROGYM	AQUACROSS	NAT. TERAPÉUTICA	AQUACROSS	FLAMENCO & SEVILLANAS		
	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA			
20:30-21:00	SUPER-GLUTOP					MAYO	
21:00-21:45	HIIT	SPINNING	BOX-TOP	BODY PUMP			
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	YOGA ESPECIAL "SALUDO A LA TIERRA" DÍA 6 - 9:30 H	STEP AÑOS 80 DÍA 7 - 20:00 H	BODY DANCE AÑOS 80 DÍA 15 - 12:00 H	BODY DANCE-HIIT DÍA 16 - 20:00 H	HIIT PUMP DÍA 10 - 18:00H		
	YOGA "RELAJACIÓN CONSCIENTE" DÍA 6 - 19:00 H	CARDIO - GAP DÍA 14 - 19:00 H	TALLER NUTRICIÓN "DESMONTANDO MITOS" DÍA 15 - 19:00H	HIIT PUMP DÍA 16 - 21:00H	YOGA AÉREO DÍA 17 - 09:30 H		
	PILATES ESPECIAL "DÍA DE LA MADRE" DÍA 6 - 20:00 H	COMBATE KICK-BOXING LAVICTORIA/SAN MIGUEL DÍA 14 - 21:00 H	BOOT CAMP DÍA 15 - 20:00H	AQUA FERIA DÍA 23 - 20:00H	AQUA FERIA DÍA 24 - 10:00H		
	BOX TOP DÍA 13 - 18:00H	SPINNING DE LUNARES DÍA 21 - 11:00-14:30 y 21:00H	BODY PUMP FLAMENCO DÍA 22 - 10:30 y 19:00 H	YOGA AÉREO DÍA 23 - 20:00 H			
CATEGORIAS	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	MEDIO ACUÁTICO	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPÉUTICAS	CUERPO Y MENTE	COMBATE

