

Horario Actividades Dirigidas Top Health La Victoria

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	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		
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			BODYDANCE			SPINNING	
12:00-13:00	PILATES	PILATES		PILATES			BODY PUMP VIRTUAL
13:30-14:30							
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			SPINNING VIRTUAL	
18:30-19:00				SUPER-GLUTOP			
18:30-19:30					BODY PUMP		
19:00-20:00	YOGA BODY PUMP	GAP	BODY PUMP	HIIT		BODY PUMP VIRTUAL	
19:30-19:50			ABDOMINAL EXPRESS				
19:30-20:00		SPINNING -HIIT		SPINNING -HIIT			
19:30-20:15					SPINNING		
20:00-20:45	SPINNING	BODYDANCE BOX -TOP	SPINNING	BODYDANCE			
20:00-21:00	HIDROGYM PILATES	AQUACROSS YOGA	NAT. TERAPÉUTICA PILATES	AQUACROSS YOGA			
20:30-21:00	SUPER-GLUTOP						
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.

@TOPHEALTHSL

@tophealth_cordoba

www.facebook.com/TopHealth



ACTIVIDADES ESPECIALES	TRX-HIIT DÍA 10 - 18:00H	CIRCUITO SUPER-GLUTOP DÍA 11 - 19:00 H	YOGA AÉREO DÍA 12 - 09:30 H	YOGA AÉREO DÍA 13 - 20:00 H	HIIT-PUMP DÍA 28 - 18:30H	 CARRERA NOCTURNA TROTACALLES 2019 DÍA 8 - 22:00	 LAVICTORIA tophealth SALUD & DEPORTE 7º ANIVERSARIO
	HIIT COMPETITION DÍA 17 - 21:00H	SPINNING SUMMER DÍA 18- 11:00 y 21:00 H	YOGA NIDRA DÍA 19- 9:30 H	YOGA NIDRA DÍA 20 - 20:00 H	SPINNING SUMMER DÍA 28- 19:30 H		
	TALLER NUTRICIÓN: "HÁBITOS SALUDABLES EN VERANO" DÍA 24 - 19:00 H		ESTRENO BODY PUMP 110 DÍA 26 - 10:30 y 19:00 H	ESTRENO BODY PUMP 110 DÍA 27 - 21:00 H			
CATEGORIAS	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	MEDIO ACUÁTICO	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEÚTICAS	CUERPO Y MENTE	COMBATE