

# Horario Actividades Dirigidas Top Health San Miguel

|               | LUNES                   | MARTES               | MIÉRCOLES               | JUEVES                  | VIERNES            | SÁBADO           | DOMINGO          |
|---------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------|------------------|------------------|
| 7:45 - 8:30   | CICLO VIRTUAL           | CICLO VIRTUAL        | CICLO VIRTUAL           | CICLO VIRTUAL           | CICLO VIRTUAL      |                  |                  |
| 8:30 - 9:15   | VIRTUAL TRAINING        | POWER VIRTUAL        | VIRTUAL TRAINING        | POWER VIRTUAL           | VIRTUAL TRAINING   |                  |                  |
| 9:00 - 9:45   |                         | CICLO                |                         | CICLO                   |                    |                  |                  |
| 9:30 - 10:15  | TRX                     |                      |                         |                         |                    |                  |                  |
| 9:30 - 10:30  |                         |                      | POWER                   |                         | COMBO TRAINING     |                  |                  |
| 10:00 - 11:00 | NATACIÓN TERAPÉUTICA    | HIDROGYM<br>PILATES  | NATACIÓN TERAPÉUTICA    | HIDROGYM<br>PILATES     |                    |                  |                  |
| 10:30 - 11:00 |                         |                      |                         |                         | ESPALDA SANA       |                  |                  |
| 11:00 - 12:00 | YOGA                    | CICLO VIRTUAL        | YOGA                    | CICLO VIRTUAL           |                    | POWER VIRTUAL    | POWER VIRTUAL    |
| 12:00 - 12:20 | G.A.P EXPRESS           | CORE EXPRESS         | G.A.P EXPRESS           | CORE EXPRESS            |                    |                  |                  |
| 12:00 - 12:45 |                         |                      |                         |                         |                    | CICLO**          |                  |
| 12:00 - 13:00 |                         |                      |                         |                         | POWER VIRTUAL      | VIRTUAL TRAINING | VIRTUAL TRAINING |
| 14:15 - 15:00 |                         | CICLO                |                         | CICLO                   |                    |                  |                  |
| 14:30 - 15:15 |                         |                      | HIPOPRESIVOS            |                         |                    |                  |                  |
| 14:30 - 15:30 | POWER                   |                      |                         |                         | VIRTUAL TRAINING   |                  |                  |
| 15:30 - 16:30 |                         | PILATES              |                         | PILATES                 |                    |                  |                  |
| 17:45 - 18:30 | NATACIÓN NIÑOS*/ BEBES* | NATACIÓN NIÑOS*      | NATACIÓN NIÑOS*/ BEBES* | NATACIÓN NIÑOS*/ BEBES* | NATACIÓN NIÑOS*    |                  |                  |
| 18:30 - 19:15 | NATACIÓN JUVENIL*       |                      | NATACIÓN JUVENIL*       |                         |                    |                  |                  |
| 18:00 - 18:45 |                         | VIRTUAL TRAINING     |                         | POWER VIRTUAL           |                    |                  |                  |
| 18:00 - 19:00 | PILATES                 |                      | PILATES                 |                         |                    |                  |                  |
| 18:30 - 19:30 |                         |                      |                         |                         | PILATES CORRECTIVO |                  |                  |
| 19:00 - 19:45 |                         |                      | POWER EXPRESS           |                         |                    |                  |                  |
| 19:00 - 20:00 | POWER                   | G.A.P                |                         | G.A.P                   |                    |                  |                  |
| 20:00 - 20:45 |                         | CICLO                | AQUAMAT                 | CICLO                   |                    |                  |                  |
| 20:00 - 21:00 | HIDROGYM                | NATACIÓN TERAPEUTICA |                         | HIDROGYM                |                    |                  |                  |
| 20:10 - 20:30 | CORE EXPRESS            |                      |                         |                         |                    |                  |                  |
| 20:15 - 21:15 | YOGA                    | PILATES              | YOGA                    | PILATES                 | POWER VIRTUAL      |                  |                  |
| 20:30 - 21:00 | CICLO HIIT              |                      |                         |                         |                    |                  |                  |
| 21:00 - 21:30 |                         |                      | CICLO HIIT              |                         |                    |                  |                  |
| 21:15 - 22:00 | POWER EXPRESS           | HIIT                 | KICK BOXING             | TRX / BOX TOP           |                    |                  |                  |
| 21:40 - 22:00 |                         |                      | CORE EXPRESS            |                         |                    |                  |                  |

**JUNIO**

EN CIRCUNSTANCIAS CRÍTICAS, PUEDE QUE EL HORARIO SUFRA ALGÚN CAMBIO DE ÚLTIMA HORA. DIRECCIÓN HARÁ TODO LO POSIBLE PARA COMUNICAR PREVIAMENTE LOS CAMBIOS EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS.

\* ACTIVIDADES FUERA DE CUOTA (INFÓRMATE EN RECEPCIÓN)

\*\* ESTAS ACTIVIDADES COLECTIVAS SE IMPARTIRÁN EN TOP HEALTH LA VICTORIA

|                        |   |  |   |                                |                                |  |   |
|------------------------|---|--|---|--------------------------------|--------------------------------|--|---|
| ACTIVIDADES ESPECIALES | POWER - HIIT<br>DÍA 10 - 21:15H   | CICLO - CORE<br>DÍA 18 - 14:15H  | CLUB CORREDORES<br>ESPECIAL TROTACALLES<br>DÍA 5 - 20:00H | NEW GAP<br>DÍA 13 - 19:00H     | POWER - HIIT<br>DÍA 14 - 9:30H |  <p>CARRERA NOCTURNA<br/>TROTACALLES 2019<br/>DÍA 8 - 22:00</p> |  <p>SAN MIGUEL<br/>TOPhealth<br/>SALUD &amp; DEPORTE<br/>10º ANIVERSARIO</p> |
|                        | NUEVO POWER<br>DÍA 24 - 14:30 Y 21:15H  | TALLER DE ALIMENTACIÓN<br>"HÁBITOS SALUDABLES EN<br>VERANO"<br>DÍA 25 - 20:00H | YOGA MEDITACIÓN<br>CONSCIENTE<br>DÍA 19 - 11:00 Y 20:15H  | CICLO SUMMER<br>DÍA 20 - 9:00H |                                |  |   |
|                        | NATACIÓN NIÑOS ESPECIAL "FIESTA FINAL DE CURSO"<br>SEMANA DEL 24 AL 28 DE JUNIO |  |   |                                |                                |  |   |

@TOPHEALTHSL



@tophealth\_cordoba



www.facebook.com/TopHealth



CATEGORIAS

CUERPO Y MENTE

DEPORTE DE COMBATE

ALTA INTENSIDAD

MEDIO ACUÁTICO

TONIFICACIÓN-FUERZA

TERAPEÚTICAS

CARDIOVASCULAR