

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		
11:00-11:45		SPINNING		SPINNING		BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL
11:15-11:45		ESPALDA SANA		ESPALDA SANA			
11:15-12:00	HEALTH CIRCUIT						
11:30-12:15			HEALTH CIRCUIT				
11:15-12:15					PILATES		
12:00-12:45						SPINNING	
12:00-13:00	PILATES	PILATES		PILATES			BODY PUMP VIRTUAL
12:15-13:00			BODYDANCE				
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	GAP	TRX			SPINNING VIRTUAL	
18:00-19:00				SUPER-GLUTOP	BODY PUMP		
18:30-19:00							
19:00-19:45		BOX -TOP		HIIT	SPINNING		
19:00-20:00	YOGA		BODY PUMP			BODY PUMP VIRTUAL	
19:30-19:50	BODY PUMP		ABDOMINAL EXPRESS				
19:30-20:00				SPINNING -HIIT			
20:00-20:45	SPINNING	BODYDANCE	SPINNING	BODYDANCE			
			CLUB CORREDORES				
20:00-21:00	HIDROGYM	AQUACROSS	NAT. TERAPÉUTICA	AQUACROSS	SEVILLANAS	FEBRERO	
	PILATES	YOGA	PILATES	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	YOGA VINYASA DÍA 10 - 9:30 H	YOGA AÉREO DÍA 18- 20:00 H	PILATES DUO DÍA 12 - 20:00 H	STRETCHING FOAM ROLLER DÍA 13 - 11:15 y 18:30 H	SEVILLANAS DÍA 14 -20:00 H	MASTERCLASS YOGA AÉREO DÍA 22- 10:30 H	
	AQUAMAT POWER DÍA 10 - 21.15H			AQUADANCE 80s LOVE DÍA 13 -10:00 H			
	STRETCHING FOAM ROLLER DÍA 17 - 20:30 H	CARDIO GAP DÍA 25 -18:00 H	SPINNING CORE DÍA 19 -20:00 H	YOGA AÉREO DÍA 21- 9:30 H			
	HIIT COMPETITION DÍA 24- 21:00 H	ARTES MARCIALES MIXTAS "MMA" DÍA 25 - 21:00 H	HIIT RACING DÍA 26- 21:00 H		BODY DANCE LOVE DÍA 13 -20:00 H		
CATEGORIAS	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	MEDIO ACUÁTICO	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEÚTICAS	CUERPO Y MENTE	COMBATE

