

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH SAN MIGUEL SEPTIEMBRE



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:45 - 8:30		VIRTUAL CICLO	VIRTUAL CICLO	VIRTUAL CICLO		
9:00 - 9:45		CICLO		CICLO		
9:30 - 10:30	TRX	PILATES	POWER	PILATES	TRX	
10:00-11:00	NATACION TERAPEUTICA	HIDROGYM	NATACION TERAPEUTICA	HIDROGYM	NATACIÓN ESPALDA	
10:15-11:00						VIRTUAL CICLO
10:30 - 11:30		PILATES		PILATES		
11:00-12:00	YOGA	VIRTUAL CICLO	YOGA	VIRTUAL CICLO		
12:00-12:30	G.A.P EXPRESS	ABDOMINAL EXPRESS	G.A.P EXPRESS	ABDOMINAL EXPRESS	INTENSIVE CIRCUIT	
14:15 - 15:30		CICLO		CICLO		
14:30 - 15:30	POWER		FUNCTIONAL TRAINNING			
15:30 - 16:30		PILATES		PILATES		
17:45-18:30	NATACION NIÑOS/ BEBE*	NATACION NIÑOS*	NATACION NIÑOS/BEBE*	NATACION NIÑOS*	NATACION NIÑOS*	
18:30 - 19:15	NATACION JUVENIL*		NATACION JUVENIL*			
18:00 - 19:00	PILATES		PILATES			
19:00-19:45			FUNCTIONAL XTREME			
19:00 - 20:00	POWER	G.A.P		G.A.P	PILATES	
20:00 - 20:45		CICLO	CLUB CORREDORES	CICLO		
20:00 - 21:00	HIDROGYM	NATACION TERAPEUTICA	HIDROGYM	HIDROGYM		
20:15 - 21:15	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES		
20:30 - 21:00	CICLO HIIT					
21:00 - 21:30			CICLO HIIT			
21:00 - 21:45	CICLO					NOVIEMBRE
21:00-22:00				NATACIÓN ADULTOS		
21:15-22:00	HIIT	TRX		POWER EXPRESS		
21:15-22:15			KICK-BOXING			

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

* ACTIVIDAD FUERA DE CUOTA



CUERPO Y MENTE	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	MEDIO ACUÁTICO	COREOGRAFIADAS	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEÚTICAS
----------------	----------------	-----------------	----------------	----------------	---------------------	--------------