

Horario Actividades Dirigidas Top Health San Miguel



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

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)

ACTIVIDADES ESPECIALES	NUEVO POWER DÍA 15 -14:30 y 19:00	CARDIO - GAP DÍA 16 - 21:15	NUEVO POWER DÍA 17 - 09:30	CICLO HIIT DÍA 18 - 09:00	COMBO TOP TRAINING DÍA 26 - 09:30
	ESPALDA SANA DÍA 29 - 10:30 A 11:00	COMBO TOP TRAINING DÍA 30 - 21:15	BODY DANCE DÍA 17 - 14:30 ESPALDA SANA DÍA 24 - 10:30 A 11:00	BODY DANCE DÍA 25 - 20:00	

@TOPHEALTHSL

@tophealth_cordoba

www.facebook.com/TopHealth

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