

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH SAN MIGUEL MAYO



| | 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 | NATACION ESPALDA | |
| 10:15-11:00 | | | | | | |
| 10:30 - 11:30 | | PILATES | | PILATES | | |
| 11:00-11:30 | | | | | ESPALDA SANA | |
| 11:00-12:00 | YOGA | VIRTUAL CICLO | YOGA | VIRTUAL CICLO | | |
| 12:00-12:30 | G.A.P EXPRESS | CORE EXPRESS | G.A.P EXPRESS | CORE EXPRESS | | |
| 12:00-12:45 | | | | | | CICLO** |
| | | | | | | |
| 14:15 - 15:00 | | CICLO | | CICLO | | |
| 14:30 - 15:30 | POWER | | BODY & MIND | | | |
| 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 CHI-KUNG | |
| 20:00 - 20:20 | CORE EXPRESS | | | | | |
| 20:00 - 20:45 | | | CLUB CORREDORES | | | |
| | | CICLO | NATACION ADULTOS | CICLO | | |
| 20:00 - 21:00 | HIDROGYM | NATACION TERAPEUTICA | | HIDROGYM | FLAMENCO & ARTE** | |
| 20:15 - 21:15 | YOGA | PILATES | YOGA | PILATES | | |
| 20:30 - 21:00 | CICLO HIIT | | | | | |
| 20:45 - 21:15 | | | CICLO HIIT | | | |
| 21:15 - 21:45 | | | CORE EXPRESS | | | |
| 21:00-22:00 | | KICK-BOXING ** | | KICK-BOXING ** | | MAYO |
| 21:15-22:00 | POWER EXPRESS | HIIT | | TRX | | |

| | | | | | | |
|---|--|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------|
| ACTIVIDADES ESPECIALES | AQUACROSS DÍA 14 - 20:00H | CICLO HIIT DÍA 8 - 09:00H | YOGA EN FAMILIA DÍA 2 - 20:15H | BODYDANCE DÍA 3 - 20:15H | CORE IMPLEMENTOS DÍA 11- 19:00H | |
| | | FLAMENCO & ARTE DÍA 15 - 20:15H | BODY & MIND DÍA 9 - 18:00 | CICLO HIIT DÍA 17 - 09:00H | | |
| | | | POWER EXPRESS DÍA 16- 19:00 | HIIT COMPETITION DÍA 17 - 21:00H | | |
| SENDERISMO RUTA TORCAL Y VISITA GUIADA A LOS DÓLMENES* - SÁBADO 5 | | | | | | |
| ACTIVIDADES ESPECIALES NIÑOS | NATACION MAMÁS Y NIÑOS - LUNES 30 DE ABRIL AL 4 DE MAYO | | | | | JUEGOS |
| | DEPORTIVOS* - SEMANA DEL 28 DE MAYO AL 1 DE JUNIO - 17:45H | | | | | |
| | WATERPOLO* - DÍA 28 Y 30 - 18:30H | | | | | |

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

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.

* ACTIVIDAD FUERA DE CUOTA

**ACTIVIDAD IMPARTIDA EN TOP HEALTH LA VICTORIA

