

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH SAN MIGUEL JUNIO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:45 - 8:30		VIRTUAL CICLO	VIRTUAL CICLO	VIRTUAL CICLO		
9:00 - 9:45		CICLO		CICLO		
9:30 - 10:15	TRX				TRX	
9:30 - 10:30		PILATES	POWER	PILATES		
10:00-11:00	NATACION TERAPEUTICA	HIDROGYM	NATACION TERAPEUTICA	HIDROGYM	NATACIÓN ESPALDA	
10:30-11:00					ESPALDA SANA	
10:30 - 11:30		PILATES		PILATES		
11:00-11:30						
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		CICLO	NATACIÓN ADULTOS	CICLO		
20:00 - 21:00	HIDROGYM	NATACION TERAPEUTICA		HIDROGYM		
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 **		JUNIO
21:15-22:00	POWER EXPRESS	HIIT		TRX		

ACTIVIDADES ESPECIALES	AQUA - CIRCUIT DÍA 11 - 20:00H	CICLO HIIT DÍA 19 - 09:00H	POWER EXPRESS DÍA 13 - 19:00H	CICLO HIIT DÍA 7 - 09:00H	AQUA - CIRCUIT DÍA 8 - 10:00H	
	TALLER DE ALTA INTENSIDAD Y PÉRDIDA DE GRASA DÍA 18 - 20:30H A 21:00H	POWER BAND DÍA 26 - 19:00H	NUEVO POWER DÍA 27- 9:30H Y 19:00H	YOGA SOLSTICIO VERANO DÍA 21 - 20:00H	COMBO ORIGINAL DÍA 15 - 09:30H	
	STREET TIME DÍA 25- 21:00H	POWER EXPRESS DÍA 26 - 21:15H				
ACTIVIDADES ESPECIALES NIÑOS	SEMANA 25 AL 29 - FIESTA FIN DE CURSO NATACIÓN NIÑOS					

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 TABLON DE ANUNCIOS.

* ACTIVIDAD FUERA DE CUOTA

**ACTIVIDAD IMPARTIDA EN TOP HEALTH LA VICTORIA

