

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH SAN MIGUEL JULIO



	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			POWER			
	NATACION TERAPEUTICA	HIDROGYM	NATACION TERAPEUTICA	HIDROGYM	NATACIÓN ESPALDA	
10:30-11:00					ESPALDA SANA	
10:30 - 11:30		PILATES		PILATES		
	NATACION NIÑOS	NATACION NIÑOS	NATACION NIÑOS	NATACION NIÑOS		
11:00-11:30						
11:00-12:00	YOGA	VIRTUAL CICLO	YOGA	VIRTUAL CICLO		
11:30-12:15	CURSOS INTESIVOS NIÑOS					
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		VIRTUAL CICLO		
14:30 - 15:30	POWER		BODY & MIND			
15:30 - 16:30		PILATES		PILATES		
18:00-18:45	NATACION NIÑOS/ BEBE*	NATACION NIÑOS*	NATACION NIÑOS/ BEBE*	NATACION NIÑOS*	NATACION NIÑOS*	
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 **		JULIO
21:15-22:00	POWER EXPRESS	HIIT		TRX		

ACTIVIDADES ESPECIALES	NUEVO POWER DÍA 2 - 14:30H Y 21:15H	CICLO HIIT DÍA 3 - 9:00H Y 14:15H	POWER EXPRESS DÍA 4 - 19:00H	CICLO HIIT DÍA 12 - 9:00H	HEALTH CIRCUIT DÍA 27- 9:00H
	AQUAMAT POWER DÍA 9 - 21:15H	BOWSPRING DÍA 10 - 10:30H	MARATÓN COMBO DÍA 11 - 9:30H (1H 45')	CARDIO GAP DÍA 19 - 19:00H	
	STREET TIME DÍA 16 - 21:00H	AQUAMAT HIIT DÍA 17 - 21:15H	AQUAMAT PILATES DÍA 18 - 18:00H		
	BOWSPRING DÍA 23 - 20:15H	CICLO HIIT DÍA 24 - 9:00H	AQUAMAT CORE DÍA 25- 21:15H	HEALTH CIRCUIT DÍA 26 - 21:15H	CORE IMPLEMENTOS DÍA 27- 19:00H

