

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH SAN MIGUEL JULIO



	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	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			
10:00-11:00	NATAcion TERAPEUTICA	HIDROGYM	NATAcion TERAPEUTICA	HIDROGYM	NATAcion ESPALDA	
10:30-11:00					ESPALDA SANA	
10:30 - 11:30		PILATES		PILATES		
	NATAcion NIÑOS/ BEBE*	NATAcion NIÑOS*	NATAcion NIÑOS/BEBE*	NATAcion NIÑOS*	NATAcion NIÑOS*	
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		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	NATAcion 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 / 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		CORE IMPLEMENTOS DÍA 27- 19:00H	
	BOWSPRING DÍA 23 - 20:15H	CICLO HIIT DÍA 24 - 9:00H	AQUAMAT CORE DÍA 25- 21:15H	HEALTH CIRCUIT DÍA 26 - 21:15H		

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

EN CIRCUNSTANCIAS CRÍTICAS, PUEDE QUE EL HORARIO DE CLASES SUFRA ALGUN 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

