

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH SAN MIGUEL SEPTIEMBRE



	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					
9:30 - 10:30			POWER		COMBO TRAINING	
10:00 - 11:00	NATACION TERAPEUTICA	HIDROGYM	NATACION TERAPEUTICA	HIDROGYM	NATACION ESPALDA	
10:00 - 11:00		PILATES		PILATES		
10:30 - 11:00					ESPALDA SANA	
11:00 - 12:00	YOGA	VIRTUAL CICLO	YOGA	VIRTUAL CICLO		
12:00 - 12:20	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	NATACIÓN NIÑOS/ BEBES*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN BEBES*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*	
17:45 - 18:30	NATACIÓN JUVENIL*		NATACIÓN JUVENIL*			
18:00 - 19:00	PILATES		PILATES			
19:00 - 19:45			POWER EXPRESS			
19:00 - 20:00	POWER	G.A.P		G.A.P	PILATES CHI-KUNG	
20:00 - 20:45		CICLO	NATACIÓN ADULTOS	CICLO		
20:00 - 21:00	HIDROGYM	NATACION TERAPEUTICA		HIDROGYM		
20:10 - 20:30	CORE EXPRESS					
20:15 - 21:15	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES		
20:30 - 21:00	CICLO HIIT					
20:45 - 21:15			CICLO HIIT			
21:20 - 21:40			CORE EXPRESS			
21:15 - 22:00	POWER EXPRESS	HIIT	KICK BOXING	TRX		SEPTIEMBRE

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 (INFORMATE EN RECEPCIÓN)

**ESTAS ACTIVIDADES COLECTIVAS SE IMPARTIRAN EN TOP HEALTH LA VICTORIA

ACTIVIDADES ESPECIALES	POWER REMEMBER DÍA 17 - 19:00	CICLO HIIT DÍA 18 - 9:00	FUNCTIONAL EXTREME DÍA 19 - 19:00	CICLO HIIT DÍA 13 - 9:00	ESPALDA SANA DÍA 14 - 19:00	
SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE (DEL 24-30 DE SEPTIEMBRE)	POWER** DÍA 24 - 19:00	BODY DANCE** DÍA 25 - 19:00	BODY & MIND DÍA 26 - 19:00	INAGURACIÓN CLUB DE CORREDORES DÍA 27 - 20:00H		
CUERPO Y MENTE	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	MEDIO ACUÁTICO	COREOGRAFIADAS	TONIFICACIÓN-FUERZA	

