

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH SAN MIGUEL OCTUBRE



	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		PILATES	POWER	PILATES	COMBO TRAINING	
10:00 - 11:00	NATAción TERAPEUTICA	HIDROGYM	NATAción TERAPEUTICA	HIDROGYM	NATAción ESPALDA	
10:30 - 11:00					ESPALDA SANA	
10:30 - 11:30		PILATES		PILATES		
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 NIÑOS / BEBES*	NATAción NIÑOS / BEBES*	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	CLUB DE CORREDORES AQUAMAT	CICLO		
20:00 - 21:00	HIDROGYM	NATAción TERAPEUTICA		HIDROGYM		
20:10 - 20:30	CORE EXPRESS					
20:15 - 21:15	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES		
20:30 - 21:00	CICLO HIIT					
21:00 - 21:30			CICLO HIIT			
21:15 - 22:00	POWER EXPRESS	HIIT	KICK BOXING	TRX		
21:40 - 22:00			CORE EXPRESS			OCTUBRE

ACTIVIDADES ESPECIALES	AQUACIRCUIT DÍA 8 - 20:00H	AQUAMAT HIIT DÍA 9 - 21:00H Y 21:30H	NUEVO POWER DÍA 17 - 9:30H Y 19:00H	BAILE LATINO DÍA 11 - 20:15H	AQUACIRCUIT DÍA 5 - 10:00H	TALLER DE YOGA Y ALIMENTACIÓN DÍA 20 - 10:00H
	NUEVO POWER DÍA 22 - 14:30H Y 21:15H	TALLER DE NUTRICIÓN DÍA 16 - 20:00H			BAILE LATINO DÍA 26 - 10:30H	
	HIIT COMPETITION** DÍA 29 - 21:00H	AQUAMAT HIIT DÍA 30 - 21:00H Y 21:30H	AQUAMAT PILATES DÍA 31 - 14:30H	CICLO HIIT DÍA 18 - 9:00H		
CUERPO Y MENTE	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	MEDIO ACUÁTICO	DEPORTE DE COMBATE	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEUTICAS

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

