

# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH SAN MIGUEL DICIEMBRE



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7:45 - 8:30	VIRTUAL CICLO	VIRTUAL CICLO	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	NATACIÓN TERAPÉUTICA	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA	HIDROGYM	NATACIÓN ESPALDA	
		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						CÍCLO**
						NATACIÓN NIÑOS*
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			
18:30 - 19:30					PILATES CHI-KUNG	
19:00 - 19:45			POWER EXPRESS			
19:00 - 20:00	POWER	G.A.P		G.A.P		
20:00 - 20:45		CICLO	CLUB DE CORREDORES	CICLO		
			AQUAMAT			
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					
21:00 - 21:30			CICLO HIIT			DICIEMBRE
21:15 - 22:00	POWER EXPRESS	HIIT	KICK BOXING	TRX		
21:40 - 22:00			CORE EXPRESS			

SEMANA ESPECIAL DE NAVIDAD (17 - 23 DICIEMBRE)	ESPALDA SANA 18:00 H	HIDROHIIT 10:00 H	MARATÓN COMBO 9:30 H	CICLO CHRISTMAS 09:00 H	NATACIÓN ADULTOS 10:00H
	GYMKANA HIIT** 21:00 H	CICLO CHRISTMAS 14:15 H Y 20:00 H	YOGA Y MEDITACIÓN INVIERNO 11:00H Y 20:15H	COREO PILATES 20:15H	
		CLUB DE CORREDORES TURISTICO 20:00 H	POWER REMEMBER 19:00 H		
	FIN DE CURSO NATACIÓN BEBES, NIÑOS Y JUVENIL				



CUERPO Y MENTE    CARDIOVASCULAR    ALTA INTENSIDAD    MEDIO ACUÁTICO    DEPORTE DE COMBATE    TONIFICACIÓN-FUERZA    TERAPÉUTICAS

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 TABLÓN DE ANUNCIOS.

\* ACTIVIDAD FUERA DE CUOTA

\*\*ACTIVIDAD IMPARTIDA EN TOP HEALTH LA VICTORIA

