

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH SAN MIGUEL



	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		PILATES	POWER	PILATES	COMBO TRAINING	
10:00 - 11:00	NATACIÓN TERAPÉUTICA	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA	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**
						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	NATACIÓN TERAPÉUTICA		HIDROGYM	FLAMENCO & SEVILLANA**	
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 / BOX TOP		
21:40 - 22:00			CORE EXPRESS			

FEBRERO

ACTIVIDADES ESPECIALES	TALLER DE NUTRICIÓN DÍA 13 - 20:00H	CICLO HIIT DÍA 12 - 9:00H	AQUAMAT YOGA DÍA 13 - 11:00H	BALL DANCE DÍA 14 - 9:30	NATACIÓN ADULTOS DÍA 22 - 10:00	
	FULL TRAINING DÍA 18 - 21:15H	SUPER GLUTOP DÍA 19 - 19:00H	BODY & MIND DÍA 20 - 18:00H	PILATES DUO DÍA 14 - 15:30 Y 20:15		
			FUNCTIONAL EXTREME DÍA 27 - 19:00H	CICLO - CORE DÍA 28 - 9:00		

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

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

