

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH SAN MIGUEL ABRIL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:45 - 8:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
8:30 - 9:15	VIRTUAL TRAINING	POWER VIRTUAL	VIRTUAL TRAINING	POWER VIRTUAL	VIRTUAL TRAINING		
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	HIDRO ESPALDA		
10:30 - 11:00					ESPALDA SANA		
10:30 - 11:30		PILATES		PILATES			
11:00 - 12:00	YOGA	CICLO VIRTUAL	YOGA	CICLO VIRTUAL		POWER VIRTUAL	POWER VIRTUAL
12:00 - 12:20	G.A.P EXPRESS	CORE EXPRESS	G.A.P EXPRESS	CORE EXPRESS			
12:00 - 12:45						CICLO**	
12:00 - 13:00					POWER VIRTUAL	VIRTUAL TRAINING	VIRTUAL TRAINING
14:15 - 15:00		CICLO		CICLO			
14:30 - 15:30	POWER		BODY & MIND		VIRTUAL TRAINING		
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 - 18:45		VIRTUAL TRAINING		POWER VIRTUAL			
18:00 - 19:00	PILATES		PILATES			POWER VIRTUAL	
18:30 - 19:30					PILATES CORRECTIVO		
19:00 - 19:45			POWER EXPRESS				
19:00 - 20:00	POWER	G.A.P		G.A.P		VIRTUAL TRAINING	
20:00 - 20:45		CICLO	CLUB DE CORREDORES	CICLO			
			AQUAMAT				
20:00 - 21:00	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA		HIDROGYM	FLAMENCO & SEVILLANAS**		
20:10 - 20:30	CORE EXPRESS						
20:15 - 21:15	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	POWER VIRTUAL		
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				

ABRIL

ACTIVIDADES ESPECIALES	NUEVO POWER DÍA 8 - 14:30 Y 21:15H YOGA Y EXPLORACIÓN CORPORAL	HIDRO CIRCUIT DÍA 9 - 10:00H	NUEVO POWER DÍA 10 - 9:30H Y 19:00H	CICLO CORE DÍA 11 - 9:00H	ESPALDA SANA DÍA 12 - 18:30H		
	COMBO TOP TRAINING DÍA 22 - 21:15H	HIIT CIRCUIT DÍA 23 - 21:15H	HIOPRESIVOS DÍA 24 - 14:30H Y 18:00H	PILATES COREOGRÁFICO DÍA 25 - 9:30H Y 20:15H			
	ESPECIAL NATACIÓN NIÑOS FINAL DE 2º TRIMESTRE						
	SEMANA DEL 8 AL 12 DE ABRIL						
CATEGORIAS	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

