

## HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH SAN MIGUEL MAYO



	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			POWER		COMBO TRAINING		
10:00 - 11:00	NATACIÓN TERAPÉUTICA	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA	HIDROGYM			
		PILATES		PILATES			
10:30 - 11:00					ESPALDA SANA		
10:30 - 11:30							
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				

**MAYO**

ACTIVIDADES ESPECIALES	NEW GAP DÍA 6 - 14:30H	TALLER NUTRICIÓN "DESMONTANDO MITOS" DÍA 14 - 20:00H	BODY & MIND DÍA 8 - 18:00H	NEW GAP DÍA 2 - 19:00H	POWER - HIIT DÍA 17 - 9:30H	
	AQUAMAT POWER DÍA 13 - 21:00H	COMBATE KICK BOXING** SAN MIGUEL VS LA VICTORIA DÍA 14 - 21:00H	BOOT CAMP DÍA 15 - 20:00H	FLAMENCO Y SEVILLANAS DÍA 16 Y 23 - 20:15H	CASETA TOP HEALTH DÍA 24	
	YOGA SVADHISTHANA DÍA 20 - 11:00H	AQUA FERIA DÍA 21 - 10:00H	DEFENSA PERSONAL DÍA 22 - 21:15H	CICLO FERIA CÓRDOBA DÍA 23 - 9:00H		
	<b>ESPECIAL NATACIÓN NIÑOS DÍA DE LA MADRE</b> SEMANA DEL 6 AL 12 DE MAYO					

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

