

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH VERACRUZ ABRIL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:00-09:00	CICLO VIRTUAL	PILATES III	CLUB CORREDORES	PILATES III	BAILE LATINO
	POWER PUMP	CICLO III	CORE FIT	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
09:30-10:30	POWER PUMP	PILATES I	HEALTH CIRCUIT	G.A.P	PILATES I
10:30-11:30	CICLO VIRTUAL	CICLO II	CICLO VIRTUAL	CICLO II	STRETCHING 10:30-11:00
12:00-13:00	PILATES	CICLO VIRTUAL	PILATES I	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
13:00-13:40	CICLO VIRTUAL	TRX	CICLO VIRTUAL	SPARTAN CROSS	CICLO VIRTUAL
14:00-15:00	CICLO II	POWER PUMP	CICLO II	PILATES I	CORE ACTIVO I
16:00-17:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
18:00-19:00	YOGA	HEALTH CIRCUIT	YOGA	BAILE LATINO	PILATES I
19:30-20:30	GAP	BAILE LATINO	POWER PUMP	PILATES II	CICLO VIRTUAL
20:30-21:30	CICLO III	FUNCIONAL EXTREM	CICLO III/ CLUB CORREDOR	TRX	CICLO VIRTUAL
21:30-21:50	ABDOMEN EXPRESS	CICLO VIRTUAL	CORE	CICLO VIRTUAL	ABRIL

ACTIVIDADES ESPECIALES	CICLO TONIC DÍA 16 - 14:00	CORE IMPLEMENTOS DÍA 10 - 18:00	TOP COMBAT DÍA 04 - 19:30	TOP DISCO 80'90 DÍA 12 - 18:00	GLÚTEOS DE ACERO DÍA 6 - 9:30
	GLÚTEOS DE ACERO DÍA 23 - 19:30	TOP POWER DÍA 30 - 19:30	TRX FUSIÓN DÍA 11 - 9:30	TRX COMBO DÍA 26 - 20:30	TOP DISCO DÍA 13 - 8:00
	CICLO HIIT DÍA 18 - 20:30	CICLO TONIC DÍA 19 - 10:30	SEMANA ESPECIAL BICICLETA		

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 CA



CUERPO Y MENTE	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	COREOGRAFIADAS	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEÚTICAS
----------------	----------------	-----------------	----------------	---------------------	--------------