

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH VERACRUZ SEPTIEMBRE



| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | 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 | GAP | 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 | CICLO VIRTUAL |
| 16:00-17:00 | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL |
| 18:00-19:00 | YOGA | PILATES | 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 FUSION | CICLO VIRTUAL |
| | | | | | SEPTIEMBRE |
| 21:30-21:50 | ABDOMEN EXPRESS | CICLO VIRTUAL | ABDOMEN EXPRESS | CICLO VIRTUAL | |

| | | | | | |
|------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------------|--|
| ACTIVIDADES ESPECIALES | | CICLO ESPECIAL FERIA DÍA 5 - 20:30 | ESPECIAL RITMO LATINO DÍA 14 - 8:00 | CIRCUIT DÍA 19 - 14:00 | |
| | SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE DÍA 26 - 18:00H, 19:30H Y 20:30H | | | | |

EN CIRCUNSTANCIAS CRÍTICAS, PUEDE QUE EL HORARIO DE CLASES SUFRA ALGÚN CAMBIO DE ÚLTIMA HORA. LA DIRECCIÓN HARÁ TODO LO POSIBE PARA COMUNICAR PREVIAMENTE LOS CAMBIOS EN EL TABLÓN D



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