

# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH VERACRUZ OCTUBRE



	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	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
21:30-21:50	ABDOMEN EXPRESS	CICLO VIRTUAL	ABDOMEN EXPRESS	CICLO VIRTUAL	<b>OCTUBRE</b>

<b>ACTIVIDADES ESPECIALES</b>	CROSS PUMP DÍA 9 - 14:00	HIIT CROSS TRAINING DÍA 16 - 20:30	POWER EXPLOSIVE DÍA 24 - 19:30	ESPECIAL DUO DÍA 18 - 9:30	
	ESCAPE ROOM ESPECIAL HALLOWEEN DÍA 30			ESPARTAN ESPECIAL JAULA DÍA 25 - 13:00	
CUERPO Y MENTE	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	COREOGRAFIADAS	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEÚTICAS

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

