

# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH VERACRUZ AGOSTO



	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>08:00-09:00</b>	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	PILATES III	BAILE LATINO
	POWER PUMP	CICLO VIRTUAL	CORE FIT	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
<b>09:30-10:30</b>	POWER PUMP	PILATES I	HEALTH CIRCUIT	GAP	CICLO VIRTUAL
<b>10:45-11:30</b>	TRX	CICLO II	SPARTAN CROSS	CICLO II	ABDOMEN EXPRESS
<b>12:00-13:00</b>	PILATES	CICLO VIRTUAL	PILATES I	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
<b>13:00-13:40</b>	CICLO VIRTUAL	TRX	CICLO VIRTUAL	SPARTAN CROSS	CICLO HIIT 13:00-13:30
<b>14:00-15:00</b>	CICLO VIRTUAL	FUNCIONAL	CICLO II	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
<b>16:00-17:00</b>	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
<b>18:00-19:00</b>	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
<b>19:00-20:30</b>	GAP	PILATES I	POWER PUMP	BAILE LATINO	CICLO HIIT 13:00-13:30
<b>20:30-21:30</b>	CICLO II	FUNCIONAL EXTREM	CICLO VIRTUAL	TRX FUSION	CICLO VIRTUAL
<b>21:30-21:50</b>	ABDOMEN EXPRESS	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	<b>AGOSTO</b>

<b>ACTIVIDADES ESPECIALES AGOSTO</b>		CICLO MIX DÍA 13 - 14:00H		MILITAR SPARTAN DÍA 8 - 13:00H	
	SUPER GAP DÍA 26 - 19:00H	FUNCIONAL COMPETITON DÍA 20 - 20:30H		SUPER GLU TOP DÍA 29 - 20:30H	

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.

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

