

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH VERACRUZ FEBRERO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
08:00-09:00	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	PILATES III	BAILE LATINO
	POWER PUMP	CICLO III	CORE FIT	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
09:30-10:30	POWER PUMP	PILATES I	COMBO	PILATES I	GAP
10:30-11:30	CICLO VIRTUAL	CICLO II	CICLO VIRTUAL	CICLO II	CICLO VIRTUAL
12:00-13:00	PILATES	CORE EXPRESS 12:30-13:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
13:00-13:40	CICLO VIRTUAL	TRX	CICLO VIRTUAL	SPARTAN CROSS	CORE EXPRESS 13:00-13:30
14:00-15:00	CICLO II	POWER PUMP	CICLO MIX	CORE	CICLO VIRTUAL
16:00-17:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
18:00-19:00	YOGA	PILATES	YOGA	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
19:30-20:30	GAP	BAILE LATINO 19:00H	POWER PUMP	PILATES II	CICLO HIIT 19:00-19:30
20:30-21:30	CICLO III	FUNCIONAL EXTREM	CICLO III// CLUB CORREDOR	TRX FUSION	CICLO VIRTUAL
21:30-21:50	CORE EXPRESS 21:30-22:00	CICLO VIRTUAL	CORE EXPRESS 21:30-22:00	CICLO VIRTUAL	FEBRERO

ACTIVIDADES ESPECIALES ENERO	GAP CON LOOP DÍA 10 -19:30H	ESPECIAL PILATES 8:00H DÍA 4, 8:00H		ESPALDA SANA DÍA 6-9:30H	CORE EN PAREJAS DÍA 14 -13:00H
		FUNCIONAL DUO COMPETITION DÍA 11 -14:00H		TRX EN PAREJAS DÍA 13 -20:30H	
		ESPECIAL PILATES 8:00H DÍA 18, 8:00H		PILATES STEP DÍA 20 9:30H/19:30H	



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 CAMBIO.



CUERPO Y MENTE

CARDIOVASCULAR

ALTA INTENSIDAD

COREOGRAFIADAS

TONIFICACIÓN-FUERZA

TERAPEÚTICAS