

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH VERACRUZ DICIEMBRE 2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:00 - 9:00	POWER	CORE	PILATES	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	
9:30 - 10:30	TRX	PILATES	POWER	PILATES	GAP	
10:30 - 11:30	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
12:00 - 13:00	CICLOVIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
12:30 - 13:00					CORE EXPRESS	
13:00 - 14:00	CICLO VIRTUAL	TRX	CICLO VIRTUAL	COMBO	CICLO VIRTUAL	
13:30 - 14:30			BOX TOP INDOOR			
14:00 - 15:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
16:30 - 17:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
18:00 - 19:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
19:00 - 20:00	GAP	CICLO VIRTUAL	POWER	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
20:00 - 21:00	CICLO INDOOR	FUNCIONAL	CICLO INDOOR	TRX	DICIEMBRE	
				CLUB DE CORREDORES		

ACTIVIDADES ESPECIALES	TRX - STEP DÍA 14 - 9:30H	CORE FITBALL DÍA 15 - 8:00H	YOGALATES DÍA 16 - 8:00H	CICLO FUN FUN FUN DÍA 17 - 8:00 Y 10:30H	BAILE DÍA 18 - 8:00H	
	GAP LOOP DÍA 14 - 19:00H	HIPOPRESIVOS DÍA 15 - 9:30H		HIPOPRESIVOS DÍA 17 - 9:30H	GAP LOOP DÍA 18 - 9:30H	
		FUNCIONAL OPERACIÓN POLVORÓN DÍA 15 - 20:00H		POWER - HIIT DÍA 17 - 13:00H	CORE FITBALL DÍA 18 - 12:30H	
				TRX EXTREME ESPECIAL CAMPANADAS DÍA 17 - 13:00H		

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 DE ANUNCIOS.



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