


# Horario Actividades Dirigidas Top Health San Miguel

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:45 - 8:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
9:00 - 9:45	TRX	CICLO	POWER	CICLO	TRX		
9:30 - 10:30			YOGA**				
10:00 - 10:30					ESPALDA SANA		
10:00 - 10:45		NATACIÓN NIÑOS*		NATACIÓN NIÑOS*			
10:00 - 11:00	HIDROGYM	PILATES	NATACIÓN TERAPÉUTICA	PILATES			
11:00 - 11:45		NATACIÓN NIÑOS*		NATACIÓN NIÑOS*		POWER VIRTUAL	POWER VIRTUAL
11:00 - 12:00	YOGA						
12:00 - 12:20		CORE EXPRESS		CORE EXPRESS			
12:00 - 12:45	POWER VIRTUAL		POWER VIRTUAL			CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
14:15 - 15:00		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL			
14:30 - 15:15	TRX		POWER VIRTUAL				
15:30 - 16:30		PILATES		PILATES			
18:00 - 18:45	NATACIÓN NIÑOS*		NATACIÓN NIÑOS*				
19:00 - 19:45	POWER	G.A.P	POWER	G.A.P	ESPALDA SANA		
20:00 - 20:45	HIIT	CICLO		CICLO VIRTUAL			
20:00 - 21:00	ESCUELA DE NATACIÓN	PILATES	YOGA	PILATES		<h2>JULIO</h2>	
21:00 - 21:30	CORE EXPRESS		HIDROGYM	ESCUELA DE NATACIÓN			
21:15 - 22:00		TRX	BOX TOP				

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

\* ACTIVIDADES FUERA DE CUOTA (INFÓRMATE EN RECEPCIÓN).

\*\* ESTAS ACTIVIDADES COLECTIVAS SE IMPARTIRÁN EN TOP HEALTH LA VICTORIA.

<b>ACTIVIDADES ESPECIALES</b>	NATACIÓN ESPALDA DÍA 12 - 10:00H	CICLO ROCK ESPAÑOL DÍA 13 - 9:00 Y 20:00H	AQUAMAT DÍA 7 - 20:00H	PILATES TRX DÍA 22 - 10:00 Y 20:00H	TRX - LOOPS DÍA 16 - 9:00H	
	YOGA RELAJACIÓN ATENCIÓN CORPORAL DÍA 19 - 11:00H	PILATES FUSIÓN DÍA 13 - 10:00H Y 20:00H	POWER 60 DÍA 14 - 9:00H Y 19:00H	STRETCHING DÍA 29 - 10:00 Y 20:00H	COMBO TRAINING DÍA 23 - 9:00H	
	AMRAP DÍA 26 - 20:00H	PILATES ESPECIAL LUMBAR DÍA 13 - 15:30H	YOGA RELAJACIÓN ATENCIÓN CORPORAL DÍA 21 - 20:00H			

@TOPHEALTHSL



@tophealth\_cordoba



[www.facebook.com/TopHealth](https://www.facebook.com/TopHealth)



CATEGORÍAS

CUERPO Y MENTE

COREOGRAFIADAS

ALTA INTENSIDAD

MEDIO ACUÁTICO

TONIFICACIÓN-FUERZA

TERAPEÚTICAS

CARDIOVASCULAR