

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		CICLO		CICLO			
9:30 - 10:15	TRX		POWER		TRX		
9:30 - 10:30			YOGA**				
10:00 - 11:00	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA		HIDROGYM			
10:30 - 11:00		PILATES		PILATES		POWER VIRTUAL	POWER VIRTUAL
11:00 - 12:00	YOGA		ESPALDA SANA		ESPALDA SANA		
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			
17:45 - 18:30	NATACIÓN NIÑOS*/ BEBES*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*		
19:00 - 19:45	POWER	G.A.P	POWER	G.A.P	ESPALDA SANA		
20:00 - 20:45		CICLO		CICLO			
20:00 - 21:00	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES			
21:00 - 22:00	HIDROGYM	ESCUELA DE NATACIÓN	HIDROGYM	ESCUELA DE NATACIÓN			
21:15 - 22:00	HIIT	TRX	BOX TOP	CLUB DE CORREDORES			

SEPTIEMBRE

LA PISCINA PERMANECERÁ CERRADA EL LUNES DE 17:45H A 18:30H.

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 LAVICTORIA.

ACTIVIDADES ESPECIALES	AQUAMAT DÍA 13 - 20:00H	ZUMBA DÍA 14 - 10:00H Y 20:00H	AMRAP DÍA 15 - 21:15H	INICIO CLUB DE CORREDORES DÍA 16 - 21:00H	COMBO TRAINING DÍA 17 - 9:30H	
	YOGA ESPECIAL BIENVENIDA DEL OTOÑO DÍA 20 - 11:00H	AQUAMAT DÍA 21 - 20:00H	YOGA ESPECIAL BIENVENIDA DEL OTOÑO DÍA 22 - 20:00H	STRETCHING DÍA 30 - 10:00H Y 20:00H	ESPALDA SANA ESPECIAL ZONA LUMBAR DÍA 24 - 10:30H	
	ESTRENO POWER DÍA 27 - 14:30 Y 19:00H	NATACIÓN ESPALDA DÍA 28 - 10:00H	ESTRENO POWER DÍA 29 - 9:30H	NEW GAP DÍA 30 - 19:00H		

@TOPHEALTHSL

@tophealth_cordoba

www.facebook.com/TopHealth

CATEGORÍAS

CUERPO Y MENTE

COREOGRAFIADAS

ALTA INTENSIDAD

MEDIO ACUÁTICO

TONIFICACIÓN-FUERZA

TERAPEÚTICAS

CARDIOVASCULAR