

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 PILATES	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA PILATES		POWER VIRTUAL	POWER VIRTUAL
10:30 - 11:00			ESPALDA SANA		ESPALDA SANA		
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			
17:45 - 18:30	NATACIÓN NIÑOS*/ BEBES*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*		
18:30 - 19:15	NATACIÓN JUVENIL*		NATACIÓN JUVENIL*				
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		OCTUBRE	
	HIDROGYM	ESCUELA DE NATACIÓN	HIDROGYM	ESCUELA DE NATACIÓN			
21:00 - 21:45			KICK BOXING**	CLUB DE CORREDORES			
21:15 - 22:00	HIIT	TRX	BOX TOP				

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 LA VICTORIA.

ACTIVIDADES ESPECIALES	AQUACROSS DÍA 11 - 20:00H	AQUAMAT DÍA 5 - 20:00H	HIDROCORE DÍA 13 - 10:00H	ZUMBA DÍA 14 - 10:00H Y 20:00H	COMBO TRAINING DÍA 15 - 9:30H	
	YOGA VISUALIZACIÓN CON RELAJACIÓN DÍA 18 - 11:00H	TALLER SUELO PÉLVICO DÍA 19 - 10:00H	AQUAMAT DÍA 20 - 20:00H	STRETCHING DÍA 28 - 10:00H Y 20:00H	ESPALDA SANA ESPECIAL ZONA LUMBAR DÍA 22 - 10:30 Y 19:00H	
	CROSS TRAINING DÍA 18 - 21:15H	HIPOPRESIVOS DÍA 26 - 10:00H	YOGA VISUALIZACIÓN CON RELAJACIÓN DÍA 27 - 20:00H	PILATES PLANK DÍA 28 - 15:30H		

@TOPHEALTHSL



@tophealth_cordoba



www.facebook.com/TopHealth



CATEGORÍAS

CUERPO Y MENTE

COREOGRAFIADAS

ALTA INTENSIDAD

MEDIO ACUÁTICO

TONIFICACIÓN-FUERZA

TERAPEÚTICAS

CARDIOVASCULAR