

Horario Actividades Dirigidas Top Health Veracruz



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 - 8:45	POWER	CORE	PILATES	CICLO INDOOR	TRX
9:30 - 10:15	TRX		POWER		GAP
9:30 - 10:30		PILATES		PILATES	
10:30 - 11:15	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
12:00 - 12:45	BOX TOP	CICLO VIRTUAL	GAP	CICLO VIRTUAL	
12:30 - 13:00					CORE EXPRESS
13:00 - 13:45	CICLO VIRTUAL	TRX	CICLO VIRTUAL	FUNCTIONAL TRAINING	CICLO VIRTUAL
14:00 - 14:45	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
18:00 - 18:45	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	FUNCTIONAL CIRCUIT
19:00 - 19:45	GAP	SUPER GLUTOP	POWER		CICLO VIRTUAL
19:00 - 20:00				PILATES FUNCTIONAL	
20:00 - 20:45	CICLO INDOOR	FUNCTIONAL TRAINING	CICLO INDOOR	TRX	CICLO VIRTUAL
21:00 - 21:45	CORE	CICLO VIRTUAL	BOX TOP	CICLO VIRTUAL	OCTUBRE

ACTIVIDADES ESPECIALES	GAP QUEMAGRASA DÍA 11 - 19:00H	GLÚTEOS DE ACERO DÍA 5 - 19:00H	GLÚTEOS DE ACERO DÍA 6 - 12:00H	NEW POWER DÍA 7 - 13:00H	COMBO TRAINING DÍA 15 - 8:00H
	CICLO ALTA MONTAÑA DÍA 18 - 20:00H	CROSS TRAINING DÍA 26 - 20:00H	NEW POWER DÍA 6 - 9:30H	CICLO ALTA MONTAÑA DÍA 14 - 8:00H	
	TRX COMBO TRAINING DÍA 25 - 9:30H		CICLO ALTA MONTAÑA DÍA 6 - 20:00H	TRX COMBO TRAINING DÍA 21 - 20:00H	
			CICLO FUNKY DÍA 20 - 20:00H	ESPALDA SANA DÍA 28 - 19:00H	
			ESPECIAL CLUB DE CORREDORES DÍA 20 - 20:00H		

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 CAMBIOS EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS.



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