

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:45-8:30	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	VIRTUAL CARDIO	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL		
8:30-9:30	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
9:30-10:30		VIRTUAL CUERPO Y MENTE	YOGA	VIRTUAL CUERPO Y MENTE			
10:00-10:45	HIDROGYM						
10:00-11:00		NAT. TERAPÉUTICA	HIDROGYM	AQUADANCE	HIDROGYM		
10:45-11:30	HIDROGYM						
10:30-11:15			BODY PUMP EXPRESS				
11:00-11:45		SPINNING		SPINNING	TRX		SPINNING VIRTUAL
11:15-12:00	HEALTH CIRCUIT						
11:30-12:00		ESPALDA SANA		ESPALDA SANA			
11:30-12:15			HEALTH CIRCUIT				
12:00-12:45	PILATES			PILATES			
12:15-13:00			BODYDANCE				
12:00-13:00		PILATES			PILATES	SPINNING	BODY PUMP VIRTUAL
12:45-13:30	PILATES			PILATES			
14:30-15:15	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL		
18:30-19:00				SPINNING-HIIT			
18:00-18:45	TRX	BODY PUMP	TRX				
19:00-19:45	BODY PUMP	GAP	BODY PUMP	GAP	HIIT		
19:30-20:00	SUPER-GLUTOP						
19:30-19:50			ABDOMINAL EXPRESS				
20:00-20:45	SPINNING	BODYDANCE	SPINNING	BODYDANCE			
20:00-21:00	HIDROGYM	AQUACROSS	HIDROGYM	AQUACROSS			
20:00-20:45			BOX-TOP OUTDOOR				
20:00-21:00	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA			
21:00-21:45	HIIT	BOX-TOP OUTDOOR	KICK BOXING	BOX-TOP OUTDOOR			
21:00-22:00				CLUB CORREDORES			

OCTUBRE

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.

[@tophealth](#)



[@tophealth](#)

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



ACTIVIDADES ESPECIALES	TRX- PUMP DIA 25 A LAS 18:00	HIPOPRESIVOS DIA 19 A LAS 11:30	YOGA RELAJACION ATENCION CORPORAL DIA 13 A LAS 9:30	ESPECIAL CORE DIA 7 A LAS 11:30	HIDROTRAINNING DIA 8 A LAS 10:00	   SALUD & DEPORTE	
	CIRCUITO-GLUTT DIA 18 A LAS 19:30	SPINNING EXTREM CARDIO DIA 5 A LAS 11:00	ABDOMINAL FULL DIA 13 A LAS 19:30	SPINNING-HIIT ROMPEPIERNAS DIA 21 A LAS 18:30			
	HIDROTRAINNING DIA 11 A LAS 20:00	GAP-BALL DIA 19 A LAS 19:00	PILATES BALANCE DIA 20 A LAS 20:00	SPARTAN BOX DIA 28 A LAS 21:00	HIIT CIRCUIT EXTREM DIA 15 A LAS 19:00		
	TALLER FISIOTERAPIA " ACTIVA TU SUELO PELVICO " DIA 26 A LAS 12:30						
CATEGORIAS	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	MEDIO ACUÁTICO	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPÉUTICAS	CUERPO Y MENTE	COMBATE