

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	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				CLUB CORREDORES			
20:00-21:00	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA			
21:00-21:45	HIIT	BOX-TOP OUTDOOR	KICK BOXING	BOX-TOP OUTDOOR			

NOVIEMBRE

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

www.facebook.com/TopHealth

ACTIVIDADES ESPECIALES	HIDRO-PUMP DIA 8 A LAS 10:00	GAP-DUO DIA 16 A LAS 19:00	CIRCUIT TRAINING DIA 24 A LAS 19:00	ESPALDA -MEDITACION CORPORAL DIA 18 A LAS 11:30	HIDRO-ESPALDA DIA 12 A LAS 10:00	 <p>Top Health La Victoria 1º PREMIO MEJOR GIMNASIO DEL MUNDO</p>	
	ENERGY-COMBO DIA 8 A LAS 19:00	SPINNING VINTAGE DIA 9 A LAS 11:00	YOGA Y VISUALIZACION DIA 17 A LAS 9:30	STEP-DANCE DIA 25 A LAS 20:00			
	PILATES STRETCHING DIA 22 A LAS 20:00	HIDRO-PUMP DIA 23 A LAS 20:00	ABDOMINAL-HIIT DIA 10 A LAS 19:30	CIRCUIT-GAP DIA 4 A LAS 19:00	HIIT-DUO DIA 26 A LAS 19:00		
	SENDERISMO "SIERRA MORENA"			DIA 27 A LAS 8:00			
CATEGORIAS	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	MEDIO ACUÁTICO	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEÚTICAS	CUERPO Y MENTE	COMBATE

