

Horario Actividades Dirigidas Top Health Veracruz



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 - 8:45	POWER	CORE		CICLO INDOOR	TRX
8:00 - 9:00			PILATES		
9:30 - 10:15	TRX		POWER		GAP
9:30 - 10:30		PILATES		PILATES	
10:30 - 11:15	CICLO VIRTUAL	PILATES	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	CICLO VIRTUAL
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/ CLUB COREDOR	TRX	CICLO VIRTUAL
21:15 - 22:00	CORE	CICLO VIRTUAL	BOX TOP	CICLO VIRTUAL	ENERO

ACTIVIDADES ESPECIALES	TRX BOSU DÍA 10 - 9:30H	TRX BOSU DÍA 13 - 20:00H	STRETCHING DÍA 14 - 8:00H	CARDIO GAP DÍA 12 - 12:00H	
	ABS ON FIRE DÍA 11 - 08:00H	GLÚTEOS DE ACERO DÍA 14 - 09:30H	EXTREME CORE DÍA 17 - 21:00H	TRX BOSU DÍA 18 - 13:00H	
	ELECTRO CICLO DÍA 19 - 20:00H	PILATES CARDIO DÍA 20 - 19:00H	CARDIO GAP DÍA 24 - 19:00H	FUNCTIONAL TEAMS DÍA 25 - 20:00H	
	POWER REMEMBER DÍA 26 - 19:00H	ESPALDA SANA DÍA 27 - 19:00H			

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
------------	----------------	----------------	-----------------	----------------	---------------------