

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	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							
10:00-11:00	HIDROGYM	NAT. TERAPÉUTICA	HIDROGYM	AQUADANCE	HIDROGYM		
10:45-11:30							
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	HEALTH-CIRCUIT	GAP	BODY PUMP	GAP	HIIT		
19:30-19:50			ABDOMINAL EXPRESS				
20:00-20:45	SPINNING	BODYDANCE	SPINNING	BODYDANCE			
20:00-20:30	SUPER-GLUTOP						
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			

ENERO

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.

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

ACTIVIDADES ESPECIALES	SPINNING EXPLOSIVE DIA 10 A LAS 20:00	NEW-BODYDANCE DIA 11 A LAS 20:00	TRX-PUMP DIA 12 A LAS 18:00	STRETCHING BODY DIA 13 A LAS 11:30	HIDRO-HIIT DIA 21 A LAS 10:00	  SALUD & DEPORTE
	HIDRO-HIIT DIA 17 A LAS 20:00	YOGA -CHACKRA DIA 18 A LAS 20:00	CORE-EXTREM DIA 19 A LAS 20:00	GAP-DANCE DIA 20 A LAS 19:00		
	ATTACK DIA 24 A LAS 21:00	CARDIO-GAP DIA 25 A LAS 19:00	FUERZA RM DIA 26 A LAS 20:00	CABARETTOP DIA 27 A LAS 20:00	HIIT-CIRCUIT DIA 28 A LAS 19:00	
CATEGORIAS	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	MEDIO ACUÁTICO	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPÉUTICAS	 1º PREMIO MEJOR GIMNASIO DEL MUNDO