

Horario Actividades Dirigidas Top Health San Miguel



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:45 - 8:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
9:00 - 9:45		CICLO		CICLO			
9:30 - 10:15	TRX		POWER		TRX		
9:30 - 10:30			YOGA**				
10:00 - 11:00	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA PILATES	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA PILATES		POWER VIRTUAL	POWER VIRTUAL
10:30 - 11:00			ESPALDA SANA		ESPALDA SANA		
11:00 - 12:00	YOGA						
12:00 - 12:20		CORE EXPRESS		CORE EXPRESS			
12:00 - 12:45	POWER VIRTUAL		POWER VIRTUAL			CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
14:15 - 15:00		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL			
14:30 - 15:15	TRX		POWER VIRTUAL				
15:30 - 16:30		PILATES		PILATES			
17:45 - 18:30	NATACIÓN NIÑOS*/ BEBES*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*		
18:30 - 19:15	NATACIÓN JUVENIL*		NATACIÓN JUVENIL*				
19:00 - 19:45	POWER	G.A.P	POWER	G.A.P	ESPALDA SANA		
20:00 - 20:45		CICLO		CICLO			
20:00 - 21:00	YOGA HIDROGYM	PILATES ESCUELA DE NATACIÓN	YOGA HIDROGYM	PILATES ESCUELA DE NATACIÓN		ENERO	
21:00 - 21:45			KICK BOXING**	CLUB DE CORREDORES			
21:15 - 22:00	HIIT	TRX	BOX TOP				

LA PISCINA PERMANECERÁ CERRADA EL LUNES DE 17:45H A 18:30H.

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

* ACTIVIDADES FUERA DE CUOTA (INFÓRMATE EN RECEPCIÓN).

**ESTAS ACTIVIDADES COLECTIVAS SE IMPARTIRAN EN TOP HEALTH LA VICTORIA.

ACTIVIDADES ESPECIALES	TRX-STEP DÍA 17 - 9:30H - 14:30H	GAP-DANCE DÍA 18 - 19:00H	HIDROHIIT DÍA 12 - 10:00H	PILATES QUEMAGRASA DÍA 13 - 10:00H Y 20:00H	STRONG BACK DÍA 28 - 10:30H Y 19:00H	
	YOGA VISUALIZACIÓN CON RELAJACIÓN DÍA 17 - 11:00H	AQUAMAT DÍA 25 - 20:00H	YOGA VISUALIZACIÓN CON RELAJACIÓN DÍA 19 - 20:00H	GAP BOOTY EXTREM DÍA 20 - 19:00H		
	CROSSHIIT DÍA 24 - 21:15H	BODY ATTACK DÍA 25 - 21:15H	POWER GLUT DÍA 26 - 19:00H	PILATES CORE DÍA 27 - 15:30H		



www.facebook.com/TopHealth



CATEGORÍAS	CUERPO Y MENTE	COREOGRAFIADAS	ALTA INTENSIDAD	MEDIO ACUÁTICO	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEÚTICAS	CARDIOVASCULAR
------------	----------------	----------------	-----------------	----------------	---------------------	--------------	----------------

AFORO	
ACT. ESTÁTICAS	12
ACT. DINÁMICAS	10
TRX	8
CLUB CORREDORES	8
CICLO	8
AGUA (3 CALLES)	14