

Horario Actividades Dirigidas Top Health La Victoria



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:30 - 8:30	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING	BODY PUMP VIRTUAL		
8:00-9:00	TOP TRAINING (GR)*		TOP TRAINING (GR)*		TOP TRAINING (GR)*		
8:30-9:00	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
9:00-10:00	VIRTUAL CARDIO		VIRTUAL CARDIO		VIRTUAL CARDIO		
9:30-10:30			YOGA				
10:00-11:00	HIDROGYM	NAT. TERAPEUTICA	HIDROGYM	AQUADANCE	AQUACROSS	BODY PUMP VIRTUAL	
10:30-11:15			BODY PUMP				
11:00-11:45		SPINNING		SPINNING	TRX	VIRTUAL CARDIO	
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		SPINNING	
12:00-13:00		PILATES	BODYDANCE		PILATES		
12:45-13:30	PILATES			PILATES			
14:15-15:00	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL		
14:30-15:00	SPINNING VIRTUAL	TOP TRAINING (GR)*	VIRTUAL CARDIO	TOP TRAINING (GR)*	SPINNING VIRTUAL		
18:00-18:30				SPINNING-HIIT			
18:00-18:45	TRX	BODY PUMP	TRX				
18:00-19:00							
19:00-19:20			ABD. EXPRESS				
19:00-19:30							
19:00-19:45	HEALTH CIRCUIT	GAP	BODY PUMP	GAP	HIIT		
20:00-20:30	SUPERGLUTOP						
20:00-20:45			BOX TOP				
20:00-20:45	SPINNING	BODYDANCE	SPINNING	BODYDANCE			
20:00-21:00	HIDROGYM	AQUACROSS	HIDROGYM	AQUACROSS	SEVILLANAS		
20:00-21:00	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA			
21:00-21:45	HIIT	BOX TOP		BOX TOP			
21:00-22:00			BOXEO				
21:00-22:00	TOP TRAINING (GR)*		TOP TRAINING (GR)*				



ACTIVIDADES ESPECIALES	PILATES BALANCE DIA 7 A LAS 20:00	MARTES 8 DIA DE LA MUJER TRABAJADORA	TRX-CIRCUIT DIA 2 A LAS 18:00	AQUADANCE AÑOS 80 DIA 10 A LAS 10:00	TRX-CIRCUIT DIA 4 A LAS 11:00
	CIRCUIT EXTREM DIA 14 A LAS 19:00	STAR-DANCE DIA 15 A LAS 20:00	HIDROSPRING DIA 9 A LAS 20:00	GAP GAME DIA 17 A LAS 19:00	HIDROSPRING DIA 18 A LAS 10:00
	SPINNING REMEMBER DIA 21 A LAS 20:00	YIN YOGA DIA 22 A LAS 20:00	ESTRENO BP 120 DIA 23 A LAS 10:30 Y 19:00	SPINNING ALTA MONTAÑA DIA 31 A LAS 11:00	SEVILLANAS TODOS LOS VIERNES A LAS 20:00
	HIIT DUO DIA 28 A LAS 21:00	CROSS TRAINING DIA 29 A LAS 21:00	BODYDANCE REMEMBER DIA 16 A LAS 12:15		
CATEGORÍAS	ENTER. REDUCIDOS	COREOGRAFIADAS	AÉREAS	MEDIO ACUÁTICO	TERAPEUTICAS
	CUERPO Y MENTE	COMBATE	ALTA INTENSIDAD	TONIFICACION-FUERZA	CARDIOVASCULAR

MARZO 2022



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.