

# 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		TRX		TRX		
9:30-10:30							
10:00-11:00	HIDROGYM	NAT. TERAPÉUTICA PILATES	HIDROGYM	NAT. TERAPÉUTICA PILATES		POWER VIRTUAL	POWER VIRTUAL
10:30-11:00			ESPALDA SANA		ESPALDA SANA		
11:00-12:00	YOGA						
12:00-12:20		CIRCUIT TRAINNING		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				
15:30-16:30		PILATES		PILATES			
17:45-18:30	NAT. NIÑOS* / BEBES*	NAT. NIÑOS*	NAT. NIÑOS*	NAT. NIÑOS*	NAT. NIÑOS*		
18:30-19:15	NAT. JUVENIL*		NAT. JUVENIL*				
19:00-19:45	POWER	BODYDANCE	POWER	G.A.P	ESPALDA SANA		
20:00-20:45		CICLO		CICLO			
20:00-21:00	YOGA HIDROGYM	PILATES AQUAMAT	YOGA HIDROGYM	PILATES ESC. NATACIÓN			
20:30-21:00	SUPERGLUTOP						
21:00-21:45			KICK BOXING				
21:15-22:00	HIIT	INTERVAL-BURN	BOX TOP				



ACTIVIDADES ESPECIALES	CROSS GAMES DIA 14 A LAS 21:00H	MARTES 8 DIA DE LA MUJER TRABAJADORA	AQUADANCE DIA 9 A LAS 20:00H	CORRECCION POSTURAL DIA 3 A LAS 10:00H	TRX DUO DIA 18 A LAS 9:30H	<h2>MARZO 2022</h2>	
	HIDROSPRING DIA 14 A LAS 10:00H	HIOPRESIVOS DIA 22 A LAS 10:00H	ESTRENO POWER 120 DIA 23 A LAS 9:30 Y 19:00H	PILATES FLOW DIA 17 A LAS 10:00 Y 20:00H			
	VISUALIZACIÓN PRIMAVERA DIA 21 A LAS 20:00H	CICLO ALTA MONTAÑA DIA 29 A LAS 20:00H		STRETCHING DIA 25 A LAS 10:00 Y 20:00H			
CATEGORÍAS	CUERPO Y MENTE	COREOGRAFIADAS	ALTA INTENSIDAD	TONIFICACIÓN-FUERZA	MEDIO ACUÁTICO	CARDIOVASCULAR	TERAPÉUTICAS

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.