

# Horario Actividades Dirigidas Top Health Veracruz



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 - 8:45	CORE	POWER		CICLO INDOOR	TRX		
8:00 - 9:00			PILATES POWER				
9:30 - 10:15	TRX				GAP		
9:30 - 10:30		PILATES		PILATES			
10:30 - 11:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
11:15 - 12:00		CICLO INDOOR					
12:30 - 13:00					CORE EXPRESS		
13:00 - 14:00	BOX TOP	POWER	SUPERGLUTOP	BOX TOP	VIRTUAL		
14:15 - 15:00	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL		
14:30 - 15:15		VIRTUAL		VIRTUAL			
16:00 - 17:00	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL		
18:00 - 19:00		VIRTUAL		VIRTUAL			
19:00 - 19:45	GAP	SUPERGLUTOP	POWER	PILATES FUNCIONAL			
20:00 - 21:00	CICLO INDOOR	BOX TOP	CICLO INDOOR + CORE	TRX			
21:00 - 21:45	CORE	VIRTUAL	BOX TOP	VIRTUAL			
ACTIVIDADES ESPECIALES	PILATES CORE DÍA 1- 8:00	TRX BOSU DÍA 4- 8:00	CICLO HIIT DÍA 9- 20:00	FUNCTIONAL TEAMS DÍA 10- 13:00	TRX FUNCIONAL DÍA 14- 9:30		<b>MARZO</b> 2022 
	BOX CHALLENGE DÍA 16- 21:00	PILATES FITBALL DÍA 18- 19:00	GAP QUEMAGRASA DÍA 21- 19:00	HIIT DÍA 22 - 20:00	ESPALDA SANA DÍA 25 - 19:00		
	ESTRENO POWER 23 - 19:00						
CATEGORÍAS	CUERPO Y MENTE	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEUTICAS		

EN CIRCUNSTANCIAS CRÍTICAS, EL HORARIO PUEDE CAMBIAR LEVEMENTE. DIRECCIÓN HARÁ TODO LO POSIBLE POR COMUNICARLO LO ANTES POSIBLE EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS.