

# Horario Actividades Dirigidas Top Health LA VICTORIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:45-8:30	POWER VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	VIRTUAL CARDIO	POWER VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
8:00-8:45	FUNCIONAL TRAINING	GRUPOS REDUCIDOS*			POWER VIRTUAL		
9:00-9:45			YOGA	SPINNING VIRTUAL			
9:30-10:15		VIRTUAL CUERPO Y MENTE		VIRTUAL CUERPO Y MENTE			
10:00-10:45	GAP		BODY PUMP				
10:00-11:00	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA	HIDROGYM	AQUADANCE	HIDROGYM	POWER VIRTUAL	
11:00-11:45	HEALTH CIRCUIT	SPINNING		SPINNING	TRX		
11:30-12:00		ESPALDA SANA		ESPALDA SANA			
11:30-12:15			HEALTH CIRCUIT				
12:15-13:00			BODYDANCE				
12:00-12:45	PILATES			PILATES		SPINNING	
12:00-13:00		PILATES			PILATES		
12:45-13:30	PILATES			PILATES			
14:15-15:00							
14:30-15:15	POWER VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	POWER VIRTUAL		
15:30-16:30							
17:00-17:45	NATACIÓN BEBÉS		NATACIÓN BEBÉS				
18:00-18:45	CIRCUIT TRAINING		TRX				
18:30-19:00		SUPERGLUTOP					
19:00-19:45	GAP	BODY PUMP	GAP	BODY PUMP	HIIT		
20:00-20:45	SPINNING	BODYDANCE	SPINNING	BODYDANCE			
20:00-21:00	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA			
	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA	HIDROGYM	AQUACROSS			
20:30-21:00							
21:00-21:45	BOX TOP	CARDIO TRAINING	BOX TOP	HIIT			

  

ACTIVIDADES ESPECIALES	CX-GAP DÍA 13 A LAS 10:00H Y A LAS 19:00H	INTENSIVE GLUTOP DÍA 21 A LAS 18:30H	JORNADA ESPECIAL 8 M DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER	AQUADANCE I LOVE 80'S DÍA 16 A LAS 10:00H	HIDROHIIT DÍA 10 A LAS 10:00H
	INVICTO DÍA 27 A LAS 19:00H	PYRO DÍA 28 A LAS 21:00H	TRX CARDIO DÍA 22 A LAS 18:00H	HIPOPRESIVOS DÍA 30 A LAS 11:30H	EXPLOSIVE HIIT DÍA 24 A LAS 19:00H

  

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



**MARZO 2023**

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).