

Horario Actividades Dirigidas Top Health SAN MIGUEL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:45-8:30	CICLO VIRTUAL	POWER VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	POWER VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
8:00-8:45							
9:00-9:45		CICLO	YOGA**	CICLO			
9:30-10:15	TRX		POWER		TRX		
9:30-10:30							
10:00-11:00	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA PILATES	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA PILATES		POWER VIRTUAL	POWER VIRTUAL
10:30-11:00			ESPALDA SANA		ESPALDA SANA		
10:30-11:15	STRETCHING						
11:00-12:00							
12:00-12:30		CIRCUIT TRAINING		CORE EXPRESS			
12:00-12:45			POWER VIRTUAL			CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
14:15-15:00		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL			
14:30-15:15	POWER VIRTUAL						
15:30-16:30		PILATES		PILATES			
17:45-18:30	NAT. NIÑOS* / BEBES*	NAT. NIÑOS*	NAT. NIÑOS*	NAT. NIÑOS*			
18:30-19:15			NAT. JUVENILES*				
19:00-19:45	PILATES	POWER	BODYDANCE	GAP	ESPALDA SANA		
20:00-20:45		CICLO		CICLO			
20:00-21:00	YOGA HIDROGYM	PILATES ESCUELA DE NATACIÓN	YOGA HIDROGYM	PILATES			
20:30-21:00							
21:00-21:30							
21:00-21:45	HIIT	BOX TOP	POWER	SÚPER-ABS			
							
ACTIVIDADES ESPECIALES	NATACIÓN ESPALADA DÍA 13 A LAS 20:00H PYRO DÍA 27 A LAS 21:00H	BOX RM DÍA 21 A LAS 20:00H INVICTO DÍA 28 A LAS 21:00H	JORNADA ESPECIAL 8 M DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER CARDIO POWER DÍA 15 A LAS 21:00H	GAP BOOTY EXTREM DÍA 16 A LAS 19:00H ABDOMINAL HIIT DÍA 23 A LAS 21:00H	TRX TABATA DÍA 17 A LAS 9:30H HIPOPRESIVOS DÍA 24 A LAS 19:00H	<h2>MARZO 2023</h2>	
CATEGORÍAS	CUERPO Y MENTE	COREOGRAFIADAS	ALTA INTENSIDAD	TONIFICACIÓN-FUERZA	MEDIO ACUÁTICO	CARDIOVASCULAR	TERAPÉUTICAS

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

LA PISCINA PERMANECERÁ CERRADA LOS LUNES DE 17:45 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).