



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		SPINNING**	CICLO VIRTUAL
12:00-12:45			POWER 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	PYRO	BOX TOP	POWER/INVICTO	SÚPER-ABS			
ACTIVIDADES ESPECIALES	STRETCHING BALL DÍA 17 A LAS 10:30H HIDROSPRING DÍA 24 A LAS 10:00H	CICLO SPRING DÍA 18 A LAS 20:00H AQUAMAT DÍA 25 A LAS 20:00H	GYMKANA 11º ANIVERSARIO DÍA 19 A LAS 20:30H COMBO TRAINING DÍA 26 A LAS 9:30H	CICLO REGGAETON DÍA 20 A LAS 9:00H PILATES BOSU DÍA 27 A LAS 15:30H	TRX ABS DÍA 14 A LAS 9:30H STRONG BACK DÍA 28 A LAS 10:30 Y A LAS 19:00H	 <div style="text-align: right;">  </div>	
CATEGORÍAS	CUERPO Y MENTE	COREOGRAFIADAS	ALTA INTENSIDAD	TONIFICACIÓN-FUERZA	MEDIO ACUÁTICO		

ABRIL 2023

**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).