

Horario Actividades Dirigidas Top Health Veracruz



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 - 8:45	CORE (FIORELLA)	POWER (FIORELLA)		CICLO INDOOR (JAIME)	TRX (JAIME)		
8:00 - 9:00			PILATES (MANU)				
9:30 - 10:15	TRX (FIORELLA)		POWER (FIORELLA)		GAP (JAIME)		
9:30 - 10:30		PILATES (MANU)		PILATES (MANU)			
10:30 - 11:15	VIRTUAL	HEALTH CIRCUIT (FIORELLA)	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CORE EXPRESS (JAIME)		
13:00 - 14:00	STRETCHING (FIORELLA)	POWER (FIORELLA)	SUPERGLUTOP (FIORELLA)	BOX TOP (JAIME)	VIRTUAL		
14:00 - 15:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL		
18:00 - 19:00		PILATES (FIORELLA)		VIRTUAL			
19:00 - 19:45	GAP (FIORELLA)	SUPERGLUTOP (JAIME)	POWER (JAIME)	PILATES FUNCIONAL (FIORELLA)			
20:00 - 21:00	CICLO INDOOR (JAIME)	BOX TOP (JAIME)	CICLO INDOOR (FIORELLA)	BOX TOP (FIORELLA)			
21:00 - 21:45	CORE (JAIME)	VIRTUAL	BOX TOP (JAIME)	VIRTUAL			



ACTIVIDADES ESPECIALES	TRX QUEMA-GRASAS, VIERNES 3, 08:00H	POWER GAP LUNES 6, 19:00	SUPER GLUTOPCIRCUIT, MIÉRCOLES 8, 13:00	PLYOMETRIX WORKOUT, MARTES 14, 20:00	ESPALDA SANA, JUEVES 16, 09:30H	MARZO 2023 WOMAN POWER, 09:30 POWER STRONG WOMEN, 19:00H
	PIRAMIDAL WORKOUT - VIERNES 17, 09:30H	TRX EN PAREJAS, LUNES 20, 09:30	TOMORROWLAND CICLO SESION, LUNES 27, 20:00	8 DE MARZO DÍA DE LA MUJER		
CATEGORÍAS	CUERPO Y MENTE	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEÚTICAS	

EN CIRCUNSTANCIAS CRÍTICAS, EL HORARIO PUEDE CAMBIAR LEVEMENTE. DIRECCIÓN HARA TODO LO POSIBLE POR COMUNICARLO LO ANTES POSIBLE EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS. *ACTIVIDAD FUERA DE CUOTA