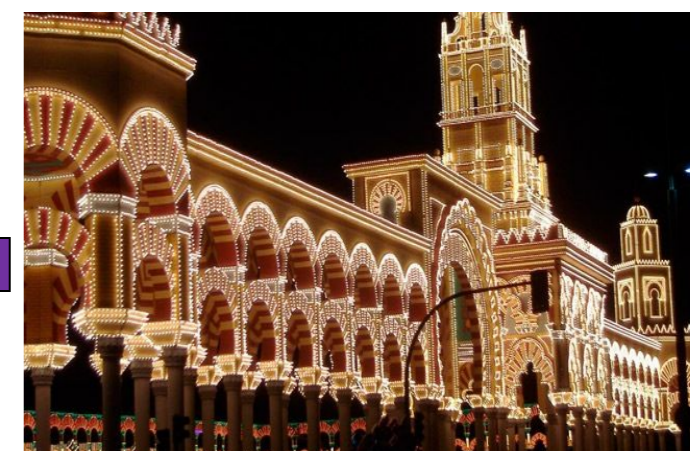


Horario Actividades Dirigidas Top Health SAN MIGUEL

	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			
17:00-17:45		NAT. BEBÉS*		NAT. NIÑOS*			
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 NATACIÓN ADULTOS	YOGA	PILATES NATACIÓN ADULTOS			
20:30-21:00							
21:00-21:30							
21:00-21:45	PYRO	BOX TOP	HIIT	SÚPER-ABS			
ACTIVIDADES ESPECIALES	STRETCHING ESPECIAL DÍA DE LA MADRE DÍA 8 A LAS 10:30H YOGA ESPECIAL DÍA DE LA MADRE DÍA 8 A LAS 20:00H	ESTRENO POWER DÍA 9 A LAS 19:00H AQUAFERIA DÍA 23 A LAS 10:00H	ESTRENO POWER DÍA 10 A LAS 9:30H BODYDANCE "PA LA FERIA" DÍA 24 A LAS 19:00H	CICLO "ESPECIAL FERIA" DÍA 18 A LAS 9:00H Y A LAS 20:00H PILATES FLAMENCO DÍA 23 A LAS 15:30H	TRX GLUTE DÍA 12 A LAS 9:30H HIPOPRESIVOS DÍA 12 A LAS 19:00H		
CATEGORÍAS	CUERPO Y MENTE	COREOGRAFIADAS	ALTA INTENSIDAD	TONIFICACIÓN-FUERZA	MEDIO ACUÁTICO	CARDIOVASCULAR	TERAPÉUTICAS



MAYO 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).

