

# 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		CICLO			
9:00-10:00							
9:30-10:15	TRX		POWER		TRX		
9:45-10:30		PILATES		PILATES			
10:00-11:00	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA	HIDROGYM	AQUAMUSIC		POWER VIRTUAL	POWER VIRTUAL
10:30-11:00	BODYDANCE	PILATES	ESPALDA SANA	PILATES	ESPALDA SANA		
10:30-11:15							
11:00-12:00						TALLER DE BACHATA*	
12:00-12:30						SPINNING**	CICLO VIRTUAL
12:00-12:45							
14:15-15:00							
14:30-15:15	POWER VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	POWER VIRTUAL	CICLO VIRTUAL			
15:30-16:30							
17:00-17:45							
17:45-18:30	NATACIÓN BEBÉS	NATACIÓN NIÑOS*		NATACIÓN NIÑOS*			
18:30-19:15			NATACIÓN JUVENILES				
19:00-19:45	FUNCIONAL TRAINING	POWER	BODYDANCE	TRX			
20:00-20:45			CICLO				
20:00-21:00	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES			
20:00-21:00	AQUACROSS	NATACIÓN ADULTOS		NATACIÓN ADULTOS			
21:00-21:30							
21:00-21:45	PYRO	BOX TOP	HIIT	SÚPER-ABS			

**VUELVE LA PROMO AMIGO**

**TRAJE UN AMIGO A TOP HEALTH GANARÁS TU - GANARÁ EL**

ACTIVIDADES ESPECIALES	PYRO BOX DÍA 13 A LAS 21:00H	CICLO MARATÓN DÍA 14 A LAS 9:00H	DANCE LOVE DÍA 15 A LAS 19:00H	TRX DÚO DÍA 16 A LAS 19:00H	TRX TABATA DÍA 10 A LAS 9:30H
	AQUACORE DÍA 27 A LAS 10:00H Y A LAS 20:00H	POWER GAP DÍA 14 A LAS 19:00H	TALLER DEFENSA PERSONAL DÍA 22 A LAS 21:00H	PILATES CARDIO DÍA 23 A LAS 20:00H	STRETCHING DÍA 24 A LAS 10:30H

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).



## NOVIEMBRE 2023