

Horario Actividades Dirigidas Top Health Veracruz



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 - 8:45	CORE (J.C.)	POWER (CRISTINA)		CICLO (CRISTINA)	TRX (CRISTINA)		
8:00 - 9:00			PILATES (MANU)				
9:30 - 10:15	TRX (J.C.)		POWER (J.C.)		GAP (CRISTINA)		
9:30 - 10:30		PILATES (MANU)		PILATES (MANU)			
10:30 - 11:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
11:00 - 12:00		GLUTOP EXPRESS (J.C.)					
12:30 - 13:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		CORE EXPRESS (CRISTINA)		
13:00 - 14:00		TRX (CRISTINA)		BOX TOP (CRISTINA)	VIRTUAL		
14:00 - 15:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL		
18:00 - 19:00		VIRTUAL		VIRTUAL			
19:00 - 19:45	GAP (J.C.)	SUPERGLUTOP (J.C.)	POWER (CRISTINA)	PILATES FUNC. (J.C.)			
20:00 - 21:00	CICLO (CRISTINA)	PYRO BOX (J.C.)	CICLO (J.C.)	HIIT (J.C.)			
21:00 - 21:45	CORE (J.C.)	VIRTUAL	PYRO BOX (CRISTINA)	VIRTUAL			

ACTIVIDADES ESPECIALES	PYRAMIDAL CORE, LUNES 6, 08:00H Y A LAS 21:00H	HIIT BOXING, JUEVES 9, 20:00H Y LUNES 13 A LAS 09:30H	CARDIO GAP, VIERNES 10, A LAS 09:30H	DÍA DE LA DIABETES, PYRO MIX MARTES 14, A LAS 20:00H	DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE LA MUJER. TALLER DE DEFENSA PERSONAL LUNES 27, A LAS 09:30H Y A LAS 21:00H
	PYRO ESPECIAL, JUEVES 16, 13:00H	CICLO TOP, LUNES 20, 20:00H Y JUEVES 23 A LAS 08:00H	HIIT BOXING, JUEVES 23, 20:00H	STRETCHING, JUEVES 30, 19:00H	
CATEGORÍAS	CUERPO Y MENTE	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPÉUTICAS



NOVIEMBRE 2023



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