

Horario Actividades Dirigidas Top Health San Miguel

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:45 - 8:30	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
8:30 - 9:15	VIRTUAL TRAINING	POWER VIRTUAL	VIRTUAL TRAINING	POWER VIRTUAL	VIRTUAL TRAINING		
9:00 - 9:45		CICLO		CICLO			
9:30 - 10:15	TRX						
9:30 - 10:30			POWER		COMBO TRAINING		
10:00 - 11:00	NATACIÓN TERAPÉUTICA	HIDROGYM PILATES	NATACIÓN TERAPÉUTICA	HIDROGYM PILATES			
10:30 - 11:00					ESPALDA SANA		
11:00 - 12:00	YOGA	CICLO VIRTUAL	YOGA	CICLO VIRTUAL		POWER VIRTUAL	POWER VIRTUAL
12:00 - 12:20	G.A.P EXPRESS	CORE EXPRESS	G.A.P EXPRESS	CORE EXPRESS			
12:00 - 12:45						CICLO**	
12:00 - 13:00					POWER VIRTUAL	VIRTUAL TRAINING	VIRTUAL TRAINING
14:15 - 15:00		CICLO		CICLO VIRTUAL			
14:30 - 15:30	POWER		BODY & MIND		VIRTUAL TRAINING		
15:30 - 16:30		PILATES		PILATES			
17:45 - 18:30	NATACIÓN NIÑOS* / BEBES*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS* / BEBES*	NATACIÓN NIÑOS* / BEBES*	NATACIÓN NIÑOS*		
18:30 - 19:15	NATACIÓN JUVENIL*	AQUAMAT JUVENIL*	NATACIÓN JUVENIL*	AQUAMAT JUVENIL*			
18:00 - 19:00	PILATES	POWER VIRTUAL	PILATES	DANCE VIRTUAL		POWER VIRTUAL	
18:30 - 19:30					PILATES CORRECTIVO		
19:00 - 19:45			POWER EXPRESS				
19:00 - 20:00	POWER					VIRTUAL TRAINING	
19:15 - 20:00		G.A.P		G.A.P			
20:00 - 20:45		CICLO	CLUB DE CORREDORES AQUAMAT	CICLO			
20:00 - 21:00	HIDROGYM	NATACIÓN ADULTOS		HIDROGYM	POWER VIRTUAL		
20:10 - 20:30	CORE EXPRESS						
20:15 - 21:15	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES			
20:30 - 21:00	CICLO HIIT						
21:00 - 21:20			CORE EXPRESS				
21:15 - 22:00	POWER EXPRESS	HIIT	KICK BOXING	TRX / BOX TOP			

FEBRERO

EN CIRCUNSTANCIAS CRÍTICAS, PUEDE QUE EL HORARIO SUPRA ALGÚN CAMBIO DE ÚLTIMA HORA. DIRECCIÓN HARÁ TODO LO POSIBLE PARA COMUNICAR PREVIAMENTE LOS CAMBIOS EN EL TABELÓN DE ANUNCIOS.

* ACTIVIDADES FUERA DE CUOTA (INFORMATE EN RECEPCIÓN)

**ESTAS ACTIVIDADES COLECTIVAS SE IMPARTIRÁN EN TOP HEALTH LA VICTORIA (INFORMATE EN RECEPCIÓN)

ACTIVIDADES ESPECIALES	AQUAMAT POWER DÍA 10 - 21:15H	PILATES CONTRA EL CÁNCER DÍA 4 - 10:00H Y 20:15H	PILATES DÍA 12 - 14:30H	FLAMEN DANCE DÍA 13 - 10:00H	PILATES - CHI KUNG DÍA 14 - 18:30H	 YOGA AÉREO DÍA 22 - 10:30H	 TOPhealth SALUD & DEPORTE
	HIDRO CIRCUIT DÍA 17 - 20:00H	CICLO - CORE DÍA 18 - 9:00H	PILATES AERÓBICO DÍA 19 - 18:00H	PILATES DÚO DÍA 13 - 15:30H Y 20:15H			
	HIIT COMPETITION** DÍA 24 - 21:00H	TRX - GAP DÍA 25 - 19:15H	YOGA "SESIÓN DE RELAJACIÓN PARA REDUCIR TENSIONES" DÍA 26 - 20:15H	STRETCHING DÍA 27 - 20:15H	ESPALDA SANA DÍA 21 - 18:30H		
	ESPECIAL CARNAVAL NATACIÓN NIÑOS, BEBES Y JUVENIL* SEMANA DEL 24 AL 27 FEBRERO						

@TOPHEALTHSL



@tophealth_cordoba



www.facebook.com/TopHealth



CATEGORIAS

CUERPO Y MENTE

DEPORTE DE COMBATE

ALTA INTENSIDAD

MEDIO ACUÁTICO

TONIFICACIÓN-FUERZA

TERAPEÚTICAS

CARDIOVASCULAR