

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH VERACRUZ DICIEMBRE 2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 - 9:00	POWER	CORE	PILATES	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL		
9:30 - 10:30	TRX	PILATES	POWER	PILATES	GAP		
10:00 - 11:00						CORE	
10:30 - 11:30	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL
12:00 - 13:00	CICLOVIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		TRX	CICLO INDOOR (12:15H)
12:30 - 13:00					CORE EXPRESS		
13:00 - 14:00	CICLO VIRTUAL	TRX	CICLO VIRTUAL	COMBO	CICLO VIRTUAL		
13:30 - 14:30			BOX TOP INDOOR				
14:00 - 15:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
15:00 - 16:00	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
16:00 - 17:00	GAP	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
16:30 - 17:30			POWER				
17:00 - 18:00	CICLO INDOOR	FUNCIONAL		TRX	COMBO / HIIT	DICIEMBRE	
18:30 - 19:30			BOOT CAMP OUTDOOR				
20:00 - 21:00				CLUB DE CORREDORES			

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



CATEGORIAS	CUERPO Y MENTE	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	COREOGRAFIADAS	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEÚTICAS
------------	----------------	----------------	-----------------	----------------	---------------------	--------------

