

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		
9:00 - 9:45		CICLO		CICLO			
9:30 - 10:15	TRX		POWER		TRX		
9:30 - 10:30			YOGA**				
10:00 - 11:00		HIDROGYM		NATACIÓN TERAPÉUTICA			
10:30 - 11:00		PILATES		PILATES			
11:00 - 12:00	YOGA				ESPALDA SANA		
12:00 - 12:20		CORE EXPRESS		CORE EXPRESS			
12:00 - 12:45	POWER VIRTUAL		POWER VIRTUAL			CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
14:15 - 15:00		CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL			
14:30 - 15:15	TRX		POWER VIRTUAL				
15:30 - 16:30		PILATES		PILATES			
17:00 - 17:45	NATACIÓN NIÑOS*/ BEBES*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*		
17:45 - 18:30	NATACIÓN NIÑOS*	NATACIÓN NIÑOS*		NATACIÓN NIÑOS*			
18:00 - 18:45					POWER		
19:00 - 19:45	POWER	G.A.P	POWER	G.A.P	ESPALDA SANA		
20:00 - 20:45		CICLO		CICLO VIRTUAL			
20:00 - 21:00	HIIT	PILATES	YOGA	PILATES			
20:30 - 21:15	HIDROGYM / NATACIÓN		ESCUELA DE NATACIÓN	CLUB DE CORREDORES			
21:15 - 21:45	CORE EXPRESS			BOX TOP OUTDOOR**			
21:15 - 22:00		TRX	WOD				

ABRIL

LA PISCINA PERMANECERÁ CERRADA EL LUNES DE 17:00H A 17:45H.

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).

** ESTAS ACTIVIDADES COLECTIVAS SE IMPARTIRÁN EN TOP HEALTH LA VICTORIA.

ACTIVIDADES ESPECIALES	GYMKANA 9º ANIVERSARIO LV DÍA 12 - 20:00H	NATACIÓN ESPALDA DÍA 13 - 10:00H	YOGA NATURE** DÍA 14 - 9:30H	NEW GAP DÍA 8 - 19:00H	COMBO TRAINING DÍA 16 - 9:30H	
	YOGA PRIMAVERAL DÍA 19 - 11:00H	CICLO ESPECIAL U2 DÍA 20 - 20:00H	AMRAP DÍA 21 - 21:15H	PILATES ESPECIAL BOSU DÍA 15 - 10:00H Y 20:00H		
	POWER DÍA 26 - 14:30H	PILATES ESPECIAL SLIDERS DÍA 27 - 15:30H	YOGA Y VISUALIZACIÓN DE LA PRIMAVERA DÍA 28 - 20:00H	STRETCHING DÍA 29 - 10:00H Y 20:00H		
	SENDERISMO DÍA 17 ABRIL 					

@TOPHEALTHSL



@tophealth_cordoba



www.facebook.com/TopHealth



CATEGORÍAS

CUERPO Y MENTE

DEPORTE DE COMBATE

ALTA INTENSIDAD

MEDIO ACUÁTICO

TONIFICACIÓN-FUERZA

TERAPEÚTICAS

CARDIOVASCULAR