

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS TOP HEALTH VERACRUZ ABRIL 2021

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------------|---------------|---------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------|
| 8:00 - 9:00 | POWER | CORE | PILATES | CICLO INDOOR | CICLO VIRTUAL | |
| 9:30 - 10:30 | TRX | PILATES | POWER | PILATES | GAP | |
| 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 | | CICLO VIRTUAL |
| 12:30 - 13:00 | | | | | CORE EXPRESS | |
| 13:00 - 14:00 | CICLO VIRTUAL | TRX | CICLO VIRTUAL | COMBO TRAINING | CICLO VIRTUAL | |
| 14:00 - 15:00 | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL | |
| 17:00 - 18:00 | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL | | |
| 17:30 - 18:30 | | | | | COMBO TRAINING | |
| 18:00 - 19:00 | CICLO VIRTUAL | YOGA | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL | |
| 19:00 - 20:00 | GAP | CICLO VIRTUAL | POWER | CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL | |
| 20:00 - 21:00 | CICLO INDOOR | FUNCTIONAL TRAINING | CICLO INDOOR | TRX | | |
| | | | CLUB DE CORREDORES | | | |
| 21:00 - 21:15 | | | STRETCHING | | ABRIL | |
| 21:00 - 21:30 | CORE EXPRESS | | | | | |
| 21:00 - 22:00 | | CICLO VIRTUAL | WOD | CICLO VIRTUAL | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------|--|---|---|-----------------------------------|------------------------------------|---|
| ACTIVIDADES ESPECIALES | FOAM GAP DÍA 12 - 19:00H | HARD CICLO DÍA 13 - 10:30H | STRETCHING CLUB DE CORREDORES TODOS LOS MIÉRCOLES - 21:00H | TRX - STEP DÍA 8 - 20:00H | CORE FITBALL DÍA 23 - 12:30H |  |
| | GYMKANA 9º ANIVERSARIO LV DÍA 12 - 20:00H | STEP PILATES DÍA 13 - 9:30H | STEP PILATES DÍA 21 - 8:00H | POWER DÍA 15 - 13:00H | GAP - TRX - STEP DÍA 30 - 9:30H | |
| | COMBO GAP DÍA 19 - 19:00H | CORE HIGIENE POSTURAL DÍA 20 - 8:00H | WOD STRONG DÍA 28 - 21:00H | POWER REMEMBER DÍA 22 - 13:00H | | |
| | CICLO LATINO DÍA 19 - 20:00H | TRX - STEP DÍA 27 - 13:00H | | STRETCHING DÍA 29 - 9:30H | | |
| | SENDERISMO SÁBADO 17 ABRIL  | | | | | |

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 |
|------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|---------------------|--------------|