

Horario Actividades Dirigidas Top Health Veracruz



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 - 8:45	POWER	CORE		CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL
8:00 - 9:00			PILATES		
9:30 - 10:15	TRX		POWER		GAP
9:30 - 10:30		PILATES		PILATES	
10:30 - 11:15	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
12:00 - 12:45	BOX TOP	CICLO VIRTUAL	GAP	CICLO VIRTUAL	
12:30 - 13:00					CORE EXPRESS
13:00 - 13:45	CICLO VIRTUAL	TRX	CICLO VIRTUAL	FUNCTIONAL TRAINING	CICLO VIRTUAL
14:00 - 14:45	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
18:00 - 18:45	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
19:00 - 19:45	GAP	SUPER GLUTOP	POWER		CICLO VIRTUAL
19:00 - 20:00				PILATES FUNCTIONAL	
20:00 - 20:45	CICLO INDOOR	FUNCTIONAL TRAINING	CICLO INDOOR	TRX	CICLO VIRTUAL
21:15 - 22:00	CORE	CICLO VIRTUAL	BOX TOP	CICLO VIRTUAL	JULIO

ACTIVIDADES ESPECIALES	TRX QUEMAGRASAS DÍA 5 - 9:30H	TRX QUEMAGRAS DÍA 6 - 13:00H	STRETCHING DÍA 14 - 8:00H	STRETCHING DÍA 8 - 9:30H	
	CIRCUIT GAP DÍA 19 - 19:00H	CICLO DANCE DÍA 13 - 10:30H		PILATES FOAM BALL DÍA 22 - 19:00H	
		PILATES STEP DÍA 20 - 9:30H		PILATES CORE DÍA 29 - 19:00H	
		FUNCTIONAL LOOPS DÍA 27 - 20:00H			

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
------------	----------------	----------------	-----------------	----------------	---------------------