

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7:45-8:30	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	VIRTUAL CARDIO	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL		
8:30-9:30	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
9:30-10:30		VIRTUAL CUERPO Y MENTE	YOGA	VIRTUAL CUERPO Y MENTE			
10:00-11:00	HIDROGYM	NAT. TERAPEUTICA	HIDROGYM	AQUADANCE	AQUACROSS		
10:30-11:15			BODY PUMP EXPRESS				
10:30-11:30							
11:00-11:45		SPINNING		SPINNING	TRX		SPINNING VIRTUAL
11:15-11:45							
11:15-12:00	HEALTH CIRCUIT						
11:30-12:00				ESPALDA SANA			
11:30-12:15			HEALTH CIRCUIT				
11:15-12:15							
12:00-12:45						SPINNING	
12:00-13:00	PILATES	PILATES		PILATES	PILATES		BODY PUMP VIRTUAL
14:30-15:15	BODY PUMP VIRTUAL			SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL		
15:30-16:30	SPINNING VIRTUAL	VIRTUAL CUERPO Y MENTE	SPINNING VIRTUAL	BODY PUMP VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
17:00-17:45							
18:00-18:45		COMBO EXTREM	TRX				
18:00-19:00							
19:00-19:45	BODY PUMP	GAP	BODY PUMP	GAP	HIIT		
19:30-20:00	SUPER-GLUTOP		ABDOMINAL EXPRESS				
20:00-20:45			BOX-TOP	BODY PUMP			
20:00-20:45	SPINNING		SPINNING				
20:00-21:00	HIDROGYM	AQUACROSS	HIDROGYM				
	PILATES	YOGA					
21:00-21:45	HIIT	BOX-TOP OUTDOOR	KICK BOXING	BOX-TOP OUTDOOR			

# JULIO

HORA. LA DIRECCIÓN HARÁ TODO LO POSIBE PARA COMUNICAR PREVIAMENTE LOS CAMBIOS EN EL TABLÓN DE AN [www.facebook.com/TopHealth](http://www.facebook.com/TopHealth)

ACTIVIDADES ESPECIALES	SPINNING "INDIE ESPAÑOL" DIA 19 A LAS 20:00	HIDROGAMES DIA 13 A LAS 20:00	YOGA RELAJACION ATENCION CORPORAL DIA 14 A LAS 9:30	CX-GAP DIA 22 A LAS 20:00	HIDRO-ESPALDA DIA 9 A LAS 10:00		
	PILATES DUO DIA 19 A LAS 20:00	SPINNING "INDIE ESPAÑOL" DIA 20 A LAS 11:00	HIDRO-ESPALDA DIA 7 A LAS 20:00		CARDIO-HIIT DIA 23 A LAS 20:00		
	CARDIO-HIIT DIA 12 A LAS 21:00	CIRCUIT-GAP DIA 6 A LAS 19:00	CAMPEONATO KICK BOXING DIA 28 A LAS 21:00	AQUAZUM 80'S DIA 15 ALAS 10:00	HIDROGAMES DIA 16 A LAS 10:00		
CATEGORIAS	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	MEDIO ACUÁTICO	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEÚTICAS	CUERPO Y MENTE	COMBATE

Top Health La Victoria



LAVICTORIA  
**TOPhealth**  
SALUD & DEPORTE