

# Horario Actividades Dirigidas Top Health LA VICTORIA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:45-8:30	POWER VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	VIRTUAL CARDIO	POWER VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		
8:00-8:45	FUNCIONAL TRAINING	GRUPOS REDUCIDOS*			POWER VIRTUAL		
9:00-9:45			YOGA	SPINNING VIRTUAL			
9:30-10:15		VIRTUAL CUERPO Y MENTE		VIRTUAL CUERPO Y MENTE			
9:30-10:30							
10:00-11:00	HIDROGYM	NATACIÓN TERAPÉUTICA	HIDROGYM	AQUADANCE	HIDROGYM	POWER VIRTUAL	
			BODY PUMP				
11:00-11:45		SPINNING		SPINNING	TRX		
11:15-12:00	HEALTH CIRCUIT						
11:30-12:00		ESPALDA SANA		ESPALDA SANA			
11:30-12:15			HEALTH CIRCUIT				
12:15-13:00			BODYDANCE				
12:00-12:45	PILATES			PILATES		SPINNING	
12:00-13:00		PILATES			PILATES		
12:45-13:30	PILATES			PILATES			
14:15-15:00							
14:30-15:15	POWER VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL		SPINNING VIRTUAL	POWER VIRTUAL		
15:30-16:30							
17:00-17:45	NATACIÓN BEBÉS		NATACIÓN BEBÉS				
18:00-18:45	TRX		TRX				
18:30-19:00		SUPERGLUTOP		ABDOMINAL EXPRESS			
19:00-19:45	GAP	BODY PUMP	GAP	BODY PUMP	HIIT		
20:00-20:45	SPINNING	BODYDANCE	SPINNING	BODYDANCE			
20:00-21:00	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA			
	HIDROGYM	AQUACROSS	HIDROGYM	AQUACROSS			
20:30-21:00							
21:00-21:45	HIIT	BOX TOP	BOX TOP	BOX TOP			

Merry Christmas AND HAPPY NEW YEAR

f i y t

ACTIVIDADES ESPECIALES	CHRISTMAS HIIT DÍA 12 A LAS 21:00H	BODYPUMP GLUT DÍA 13 A LAS 19:00H	HIDROCHRISTMAS DÍA 14 A LAS 20:00H	NOEL CYCLING DÍA 15 A LAS 11:00H	HGIDROCHRISTMAS DÍA 16 A LAS 10:00H
	NOEL CYCLING DÍA 12 A LAS 20:00H	CHRISTMAS DANCE DÍA 13 A LAS 20:00H	PILATES NAVIDEÑO DÍA 14 A LAS 20:00H	BOX FUN FUN FUN DÍA 15 A LAS 21:00H	TRX-ABS DÍA 16 A LAS 11:00H

CATEGORÍAS	CUERPO Y MENTE	COREOGRAFIADAS	ALTA INTENSIDAD	TONIFICACIÓN-FUERZA	MEDIO ACUÁTICO	CARDIOVASCULAR	TERAPÉUTICAS
------------	----------------	----------------	-----------------	---------------------	----------------	----------------	--------------

EN CIRCUNSTANCIAS CRÍTICAS, PUEDE QUE EL HORARIO SUFRA ALGÚN CAMBIO DE ÚLTIMA HORA. DIRECCIÓN HARÁ TODO LO POSIBE PARA COMUNICAR PREVIAMENTE LOS CAMBIOS EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS.  
 \* ACTIVIDADES FUERA DE CUOTA (INFÓRMATE EN RECEPCIÓN).

## DICIEMBRE 2022