


Horario Actividades Dirigidas Top Health SAN MIGUEL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:45-8:30	CICLO VIRTUAL	POWER VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	POWER VIRTUAL	CICLO VIRTUAL		
8:00-8:45							
9:00-9:45		CICLO	YOGA**	CICLO			
9:30-10:15	TRX		POWER		TRX		
9:30-10:30							
10:00-11:00	HIDROGYM	NATAción TERAPÉUTICA PILATES	HIDROGYM	NATAción TERAPÉUTICA PILATES		POWER VIRTUAL	POWER VIRTUAL
10:30-11:00			ESPALDA SANA		ESPALDA SANA		
10:30-11:15	STRETCHING						
11:00-12:00							
12:00-12:30		CIRCUIT TRAINING		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						
15:30-16:30		PILATES		PILATES			
17:45-18:30	NAT. NIÑOS* / BEBES*	NAT. NIÑOS*	NAT. NIÑOS*	NAT. NIÑOS*			
18:30-19:15			NAT. JUVENILES*				
19:00-19:45	PILATES	POWER	BODYDANCE	GAP	ESPALDA SANA		
20:00-20:45		CICLO		CICLO			
20:00-21:00	YOGA HIDROGYM	PILATES ESCUELA DE NATACIÓN	YOGA HIDROGYM	PILATES			
20:30-21:00	SUPERGLUTOP						
21:00-21:30							
21:00-21:45	HIIT	BOX TOP	POWER	SÚPER-ABS			

ACTIVIDADES ESPECIALES	CHRISTMAS HIIT DÍA 12 A LAS 21:00H	AQUAMAT DÍA 13 A LAS 20:00H	CHRISTMAS DANCE DÍA 14 A LAS 19:00H	NOEL CYCLING DÍA 15 A LAS 20:00H	TRX-ABS DÍA 16 A LAS 9:30H		
	PILATES BALL DÍA 12 A LAS 19:00H	BOX FUN FUN FUN DÍA 13 A LAS 21:00H	HIDROCHRISTMAS DÍA 14 A LAS 10:00H Y A LAS 20:00H	PILATES NAVIDEÑO DÍA 15 A LAS 10:00H 15:30 Y 20:00H	STRETCHING ESPECIAL NAVIDAD DÍA 16 A LAS 19:00H		
CATEGORÍAS	CUERPO Y MENTE	COREOGRAFIADAS	ALTA INTENSIDAD	TONIFICACIÓN-FUERZA	MEDIO ACUÁTICO	CARDIOVASCULAR	TERAPÉUTICAS

**ESTAS ACTIVIDADES COLECTIVAS SE IMPARTIRAN EN TOP HEALTH LA VICTORIA.
 LA PISCINA PERMANECERÁ CERRADA LOS LUNES DE 17:45 A 18:30H
 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).