

# Horario Actividades Dirigidas Top Health Veracruz



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 - 8:45	CORE (FIORELLA)	POWER (FIORELLA)		CICLO INDOOR (JAIME)	TRX (JAIME)		
8:00 - 9:00			PILATES (MANU)				
9:30 - 10:15	TRX (FIORELLA)		POWER (FIORELLA)		GAP (JAIME)		
9:30 - 10:30		PILATES (MANU)		PILATES (MANU)			
10:30 - 11:15	VIRTUAL	HEALTH CIRCUIT (FIORELLA)	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CORE EXPRESS (JAIME)		
13:00 - 14:00	STRETCHING (FIORELLA)	POWER (FIORELLA)	SUPERGLUTOP (FIORELLA)	BOX TOP (JAIME)	VIRTUAL		
14:00 - 15:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL		
18:00 - 19:00		PILATES (FIORELLA)		VIRTUAL			
19:00 - 19:45	GAP (FIORELLA)	SUPERGLUTOP (JAIME)	POWER (JAIME)	PILATES FUNCIONAL (FIORELLA)			
20:00 - 21:00	CICLO INDOOR (JAIME)	BOX TOP (JAIME)	CICLO INDOOR (FIORELLA)	BOX TOP (FIORELLA)			
21:00 - 21:45	CORE (JAIME)	VIRTUAL	BOX TOP (JAIME)	VIRTUAL			
ACTIVIDADES ESPECIALES	CHRISTMAS CICLO LUNES 12, 20:00	POWER REMEMBER MARTES 13, 8:00	DESAYUNO NAVIDEÑO, MARTES 13, 10:30	ESPECIAL CAMPANADAS, MARTES 13 21:00	CARDIO ABS, MIÉRCOLES 14, 20:00		
	FAT BURN TRAINING - JUEVES 15, 13:00	CHRISTMAS CICLO LUNES 12, 20:00	CARRERA NAVIDEÑA, JUEVES 15, 20:00	POWER GAP NAVIDAD, VIERNES 16, 9:30			
	SEMANA ESPECIAL DE NAVIDAD DEL 12 AL 16 DE DICIEMBRE						
CATEGORÍAS	CUERPO Y MENTE	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	TONIFICACIÓN-FUERZA	TERAPEÚTICAS		



**DICIEMBRE  
2022**



EN CIRCUNSTANCIAS CRÍTICAS, EL HORARIO PUEDE CAMBIAR LEVEMENTE. DIRECCIÓN HARA TODO LO POSIBLE POR COMUNICARLO LO ANTES POSIBLE EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS. \*ACTIVIDAD FUERA DE CUOTA