



HORARIO DE ACTIVIDADES DICIEMBRE 25 - MAYO 26

Alcoi Gabriel Miro

LUNES

	Actividad	🕒	📍
8:00	PILATES	45 min	1
8:45	BODY PUMP	45 min	1
8:45			
9:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
9:30			
10:15	CICLO INDOOR	45 min	3
10:15	CORE	15 min	SALA
11:00	GAP	45 min	1
11:00	CORE	15 min	SALA
14:30	CICLO INDOOR	45 min	3
15:15	CORE	15 min	SALA
17:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
17:30	0:00	#####	0
18:15	CICLO INDOOR	45 min	3
18:15	BODY PUMP	45 min	1
18:15	0:00	#####	0
19:00	BODY COMBAT	45 min	1
19:00	HIIT	45 min	BOX
19:00	CORE	15 min	SALA
19:45	PILATES	45 min	1
19:45	CICLO INDOOR	45 min	3
19:45	CORE	15 min	SALA
20:30	BODY BALANCE	45 min	1
20:30	CORE	15 min	SALA
21:15	CORE	15 min	SALA

MARTES

	Actividad	🕒	📍
8:00	CROSS TRAINING	45 min	1
8:45	PILATES	45 min	1
8:45			
9:30	SOFT TBC	45 min	1
9:30	ZUMBA	45 min	0
10:15	BODY COMBAT	45 min	1
10:15	CORE	15 min	SALA
11:00	CICLO INDOOR	45 min	3
11:00	CORE	15 min	SALA
14:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
15:15	CORE	15 min	SALA
17:30	GAP	45 min	0
17:30	0:00	#####	0
18:15	BODY COMBAT	45 min	1
18:15	CROSS TRAINING	45 min	BOX
18:15	0:00	#####	0
19:00	BODY PUMP	45 min	1
19:00	CICLO INDOOR	45 min	3
19:00	CORE	15 min	SALA
19:45	E. FUNCIONAL	45 min	1
19:45	CICLO INDOOR	45 min	3
19:45	CORE	15 min	SALA
20:30	BODY ATTACK	45 min	1
20:30	CORE	15 min	0
21:15	CORE	15 min	SALA

MIÉRCOLES

	Actividad	🕒	📍
8:00	PILATES	45 min	1
8:45	CROSS TRAINING	45 min	BOX
8:45	ZUMBA	45 min	1
9:30	CORE	15 min	SALA
9:30	BODY PUMP	45 min	0
10:15	CICLO INDOOR	45 min	3
10:15	CORE	15 min	SALA
11:00	GAP	45 min	1
11:00	CORE	15 min	SALA
14:30	BODY PUMP	45 min	3
15:15	CORE	15 min	SALA
17:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
17:30	0:00	#####	0
18:15	CICLO INDOOR	45 min	3
18:15	BODY PUMP	45 min	1
18:15	0:00	#####	0
19:00	BODY COMBAT	45 min	1
19:00	HIIT	45 min	BOX
19:00	CORE	15 min	SALA
19:45	PILATES	45 min	1
19:45	CICLO INDOOR	45 min	3
19:45	CORE	15 min	SALA
20:30	BODY BALANCE	45 min	1
20:30	CORE	15 min	SALA
21:15	CORE	15 min	SALA

JUEVES

	Actividad	🕒	📍
8:00	CROSS TRAINING	45 min	1
8:45	PILATES	45 min	1
8:45			
9:30	SOFT TBC	45 min	1
9:30			
10:15	BODY COMBAT	45 min	1
10:15	CORE	15 min	SALA
11:00	CICLO INDOOR	45 min	3
11:00	CORE	15 min	SALA
14:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
15:15	CORE	15 min	SALA
17:30	GAP	45 min	0
17:30	0:00	#####	0
18:15	BODY COMBAT	45 min	1
18:15	CROSS TRAINING	45 min	BOX
18:15	0:00	#####	0
19:00	BODY PUMP	45 min	1
19:00	CICLO INDOOR	45 min	3
19:00	CORE	15 min	SALA
19:45	E. FUNCIONAL	45 min	1
19:45	CICLO INDOOR	45 min	3
19:45	CORE	15 min	SALA
20:30	BODY ATTACK	45 min	1
20:30	CORE	15 min	0
21:15	CORE	15 min	SALA

VIERNES

	Actividad	🕒	📍
8:45	CICLO INDOOR	45 min	3
9:30	BODY PUMP	45 min	1
10:15	CROSS TRAINING	45 min	1
17:30	CICLO INDOOR	45 min	1
18:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
19:15	BODY PUMP	45 min	3

SÁBADO

	Actividad	🕒	📍
9:30	BODY PUMP	45 min	1
10:30	CICLO INDOOR	45 min	3

LesMILLS

LesMILLS
BODYATTACK

LesMILLS
BODYBALANCE

LesMILLS
BODYPUMP

LesMILLS
BODYCOMBAT



Posibilidad de leves cambios | Horario 100% actualizado siempre en nuestra App Sparta Sport Center | alcoigabrielmiro@spartasportcenter.com