



HORARIO DE ACTIVIDADES 6 - 12 MAYO

Burgos

LUNES

Actividad	🕒	📍
8:00	CICLO INDOOR	45 min 3
8:00		
8:45	BODY PUMP	45 min 1
9:30	PILATES	45 min 1
10:15	CROSS TRAINING	45 min BOX
10:15	CICLO INDOOR	45 min 3
10:15	CORE	15 min SALA
11:00	ZUMBA	45 min 1
11:00	CORE	15 min SALA
12:15		

14:30	BODY PUMP	45 min 1
15:15	CORE	15 min SALA

17:15	ZUMBA	45 min 1
18:00	CICLO INDOOR	45 min 3
18:00		
18:45	CROSS TRAINING	45 min BOX
18:45	CORE	15 min SALA
19:30	CICLO INDOOR	45 min 3
19:30	BODY PUMP	45 min 1
19:30	CORE	15 min SALA
19:30	GAP	45 min 1
20:15	CORE	15 min SALA

MARTES

Actividad	🕒	📍
8:00	CICLO INDOOR	45 min 3
8:00	BODY PUMP	45 min 1
8:45	CROSS TRAINING	45 min BOX
9:30	ZUMBA	45 min 1
10:15	BODY BALANCE	45 min 1
10:15	CORE	15 min SALA
11:00	BODY PUMP	45 min 1
11:00	CORE	15 min SALA
12:15	YOGA	60 min 1

14:30	CICLO INDOOR	45 min 3
15:15	CORE	15 min SALA

17:00	YOGA	60 min 1
18:00	BODY COMBAT	45 min 1
18:00		
18:45	ZUMBA	45 min 1
18:45	CROSS TRAINING	45 min BOX
18:45	CORE	15 min SALA
19:30	CICLO INDOOR	45 min 3
19:30	E. FUNCIONAL	45 min 1
19:30	CORE	15 min SALA
19:30	CROSS TRAINING	45 min BOX
20:15	BODY BALANCE	45 min 1
20:15	CORE	15 min SALA

MIÉRCOLES

Actividad	🕒	📍
8:00	CICLO INDOOR	45 min 3
8:00		
8:45	BODY PUMP	45 min 1
9:30	PILATES	45 min 1
10:15	CROSS TRAINING	45 min BOX
10:15	CICLO INDOOR	45 min 3
10:15	CORE	15 min SALA
11:00	ZUMBA	45 min 1
11:00	CORE	15 min SALA
12:15		

14:30	BODY PUMP	45 min 1
15:15	CORE	15 min SALA

17:15	ZUMBA	45 min 1
18:00	CICLO INDOOR	45 min 3
18:00	BODY PUMP	45 min 1
18:45	BODY COMBAT	45 min 1
18:45	CROSS TRAINING	45 min BOX
18:45	CORE	15 min SALA
19:30	CICLO INDOOR	45 min 3
19:30	CROSS TRAINING	45 min BOX
19:30	PILATES	45 min 1
19:30	CORE	15 min SALA
20:15	GAP	45 min 1
20:15	BODY PUMP	45 min 1
20:15	CORE	15 min SALA

JUEVES

Actividad	🕒	📍
8:00	CICLO INDOOR	45 min 3
8:00	BODY PUMP	45 min 1
8:45	CROSS TRAINING	45 min BOX
9:30	ZUMBA	45 min 1
10:15	BODY BALANCE	45 min 1
10:15	CORE	15 min SALA
11:00	BODY PUMP	45 min 1
11:00	CORE	15 min SALA
12:15		

14:30	GAP	45 min 1
15:15	CORE	15 min SALA

17:00	YOGA	60 min 1
18:00	CICLO INDOOR	45 min 3
18:00	E. FUNCIONAL	45 min 1
18:45	ZUMBA	45 min 1
18:45	CROSS TRAINING	45 min BOX
18:45	CORE	15 min SALA
19:30	CICLO INDOOR	45 min 3
19:30	E. FUNCIONAL	45 min 1
19:30	CORE	15 min SALA
19:30	CORE	15 min SALA
20:15	BODY BALANCE	45 min 1
20:15	CORE	15 min SALA

VIERNES

Actividad	🕒	📍
8:00	BODY COMBAT	45 min 1
8:00		
8:45	BODY PUMP	45 min 1
9:30	CICLO INDOOR	45 min 3
10:15		
10:15	CORE	15 min SALA
10:15		
18:00	BODY PUMP	45 min 1
18:45	CROSS TRAINING	45 min BOX
19:30	CORE	15 min SALA

18:00	BODY PUMP	45 min 1
18:45	CROSS TRAINING	45 min BOX
19:30	CORE	15 min SALA

SÁBADO

Actividad	🕒	📍
8:45	BODY PUMP	45 min
9:30	CROSS TRAINING	45 min BOX
10:15	ZUMBA	45 min 1
11:00	CORE	15 min SALA

LES MILLS

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYCOMBAT

TRX

ZUMBA

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