



HORARIO DE ACTIVIDADES SEPT 24 - MAYO 25

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	GAP	45 min	1
10:15	CORE	15 min	SALA
11:00	CICLO INDOOR	45 min	3
11:00	CORE	15 min	SALA
12:15			
14:30	BODY PUMP	45 min	1
15:15	CORE	15 min	SALA
17:00			
17:15	ZUMBA	45 min	1
18:00	CICLO INDOOR	45 min	3
18:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX
18:45	CICLO INDOOR	45 min	3
18:45	BODY PUMP	45 min	1
18:45	CORE	15 min	SALA
18:45			
19:30	PILATES	45 min	1
19:30	CICLO INDOOR	45 min	3
19:30	CORE	15 min	SALA
19:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
20:15	GAP	45 min	1
20:15			

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

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	GAP	45 min	1
10:15	CORE	15 min	SALA
11:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX
11:00	CORE	15 min	SALA
12:15			
14:30	BODY PUMP	45 min	1
15:15	CORE	15 min	SALA
17:00			
17:15	ZUMBA	45 min	1
18:00	BODY PUMP	45 min	1
18:00	CICLO INDOOR	45 min	3
18:45	CICLO INDOOR	45 min	3
18:45	BODY COMBAT	45 min	1
18:45	E. FUNCIONAL	45 min	BOX
18:45	CORE	15 min	SALA
19:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
19:30	PILATES	45 min	1
19:30	CICLO INDOOR	45 min	3
19:30	CORE	15 min	SALA
20:15	GAP	45 min	BOX
20:15	BODY PUMP	45 min	1

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

VIERNES

	Actividad	🕒	💡
8:00	BODY COMBAT	45 min	1
8:45	BODY PUMP	45 min	1
9:30	CICLO INDOOR	45 min	3
10:15	CORE	15 min	SALA
17:15	CROSS TRAINING	45 min	BOX
18:00	CICLO INDOOR	45 min	3

SÁBADO

	Actividad	🕒	💡
8:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX
8:45	CICLO INDOOR	45 min	3
9:30	E. FUNCIONAL	45 min	1

LesMILLS

LesMILLS BODYATTACK

LesMILLS BODYBALANCE

LesMILLS BODYPUMP

LesMILLS BODYCOMBAT



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