



HORARIO DE ACTIVIDADES SEPT 25 - MAYO 26

Guadalajara

LUNES

Actividad	🕒	📍
7:15	GAP	45 min 1
8:00	CICLO INDOOR	45 min 3
8:45	TRX	45 min 1
9:30	BODY BALANCE	45 min 1
10:15	CROSS TRAINING	45 min BOX
10:15	CORE	15 min SALA
11:00	CORE	15 min SALA
11:30	ZUMBA	45 min 1

MARTES

Actividad	🕒	📍
7:15	CICLO INDOOR	45 min 3
8:00	CROSS TRAINING	45 min BOX
8:45	PILATES	45 min 1
9:30	BODY PUMP	45 min 1
10:15	CICLO INDOOR	45 min 3
10:15	CORE	15 min SALA
11:00	CORE	15 min SALA
11:30	ZUMBA	45 min 1

MIÉRCOLES

Actividad	🕒	📍
7:15	GAP	45 min 1
8:00	CICLO INDOOR	45 min 3
8:45	TRX	45 min 1
9:30	BODY BALANCE	45 min 1
10:15	CROSS TRAINING	45 min BOX
10:15	CORE	15 min SALA
11:00	CORE	15 min SALA
11:30	ZUMBA	45 min 1

JUEVES

Actividad	🕒	📍
7:15	CICLO INDOOR	45 min 3
8:00	CROSS TRAINING	45 min BOX
8:45	PILATES	45 min 1
9:30	BODY PUMP	45 min 1
10:15	CICLO INDOOR	45 min 3
10:15	CORE	15 min SALA
11:00	CORE	15 min SALA
11:30	ZUMBA	45 min 1

VIERNES

Actividad	🕒	📍
9:30	BODY PUMP	45 min 1
10:15	CICLO INDOOR	45 min 3
11:00	CORE	15 min SALA
19:00	BODY PUMP	45 min 1
19:45	CICLO INDOOR	45 min 3

17:30	BODY BALANCE	45 min 1
18:15	CICLO INDOOR	45 min 3
18:15	BODY COMBAT	45 min 1
19:00	CICLO INDOOR	45 min 3
19:00	BODY PUMP	45 min 1
19:00	CORE	15 min SALA
19:00		
19:45	CICLO INDOOR	45 min 3
19:45	ZUMBA	45 min 1
19:45	CORE	15 min SALA
20:30	CROSS TRAINING	45 min BOX
20:30	CORE	15 min SALA
21:15	CORE	15 min SALA

17:30	TRX	45 min 1
18:15	PILATES	45 min 1
18:15	CICLO INDOOR	45 min 3
19:00	ZUMBA	45 min 1
19:00	CROSS TRAINING	45 min BOX
19:00	CICLO INDOOR	45 min 3
19:00	CORE	15 min SALA
19:45	BODY PUMP	45 min 1
19:45	CORE	15 min SALA
19:45		
20:30	TRX	45 min 1
20:30	CORE	15 min SALA
21:15	CORE	15 min SALA

17:30	BODY BALANCE	45 min 1
18:15	CICLO INDOOR	45 min 3
18:15	BODY COMBAT	45 min 1
19:00	CICLO INDOOR	45 min 3
19:00	BODY PUMP	45 min 1
19:00	CORE	15 min SALA
19:00		
19:45	CICLO INDOOR	45 min 3
19:45	ZUMBA	45 min 1
19:45	CORE	15 min SALA
20:30	CROSS TRAINING	45 min BOX
20:30	CORE	15 min SALA
21:15	CORE	15 min SALA

17:30	TRX	45 min 1
18:15	PILATES	45 min 1
18:15	CICLO INDOOR	45 min 3
19:00	ZUMBA	45 min 1
19:00	CROSS TRAINING	45 min BOX
19:00	CICLO INDOOR	45 min 3
19:00	CORE	15 min SALA
19:45	BODY PUMP	45 min 1
19:45	CORE	15 min SALA
19:45		
20:30	TRX	45 min 1
20:30	CORE	15 min SALA
21:15	CORE	15 min SALA

SÁBADO

Actividad	🕒	📍
9:30	BODY PUMP	45 min 1
10:15	CICLO INDOOR	45 min 3
11:00	ZUMBA	45 min 1



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