



HORARIO DE ACTIVIDADES JULIO-AGOSTO

Pamplona - Itaroa

LUNES

	Actividad	🕒	📍
9:00	BODY PUMP	45 min	1
10:00	PILATES	45 min	1
11:00	FUNCIONAL	30 min	BOX
11:45	CORE	15 min	SALA
14:00	FUNCIONAL	30 min	BOX
14:30	BODY PUMP	45 min	1
17:00	ZUMBA	45 min	1
18:00	GAP	45 min	1
18:00	FUNCIONAL	30 min	BOX
18:30	CORE	15 min	SALA
19:00	CICLO INDOOR	45 min	3
20:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX

MARTES

	Actividad	🕒	📍
9:00	BODY PUMP	45 min	1
10:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX
11:00	FUNCIONAL	30 min	BOX
11:45	CORE	15 min	SALA
14:30	CICLO INDOOR	45 min	3
17:00	GAP	45 min	1
18:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX
18:30	FUNCIONAL	30 min	1
19:00	CORE	15 min	BOX
19:00	BODY PUMP	45 min	1
20:00	CICLO INDOOR	45 min	3

MIÉRCOLES

	Actividad	🕒	📍
9:00	BODY PUMP	45 min	1
10:00	PILATES	45 min	1
11:00	FUNCIONAL	30 min	BOX
11:45	CORE	15 min	SALA
14:00	FUNCIONAL	30 min	BOX
14:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
17:00	ZUMBA	45 min	3
18:00	GAP	45 min	1
18:00	FUNCIONAL	30 min	BOX
18:30	CORE	15 min	SALA
19:00	CICLO INDOOR	45 min	3
20:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX

JUEVES

	Actividad	🕒	📍
9:00	BODY PUMP	45 min	1
10:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX
11:00	FUNCIONAL	30 min	BOX
11:45	CORE	15 min	SALA
14:30	GAP	45 min	1
17:00	GAP	45 min	1
18:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX
18:30	FUNCIONAL	30 min	1
19:00	CORE	15 min	BOX
19:00	BODY PUMP	45 min	1
20:00	CICLO INDOOR	45 min	3

VIERNES

	Actividad	🕒	📍
9:00	GAP	45 min	1
10:00	CICLO INDOOR	45 min	3
11:00	FUNCIONAL	30 min	BOX
17:00	CICLO INDOOR	45 min	3
18:00	BODY PUMP	45 min	1
19:00	FUNCIONAL	30 min	BOX
19:30	CORE	15 min	BOX

SÁBADO

	Actividad	🕒	📍
9:45	CROSS TRAINING	45 min	BOX
11:00	FUNCIONAL	30 min	BOX

LES MILLS LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS BODYPUMP LES MILLS BODYCOMBAT

Posibilidad de leves cambios | Horario 100% actualizado siempre en nuestra App Sparta Sport Center | sat.sparta@vivagym.com