



HORARIO DE ACTIVIDADES

Irún-Letxumborro

LUNES

Actividad				🕒	📍
8:15	V-POWER	45min	1		
9:15	PILATES	45 min	1		
10:00	ABS	15min	BOX		
10:15	CROSS WOD	45 min	BOX		
11:15	CICLO INDOOR	45 min	3		
13:30	JIU-JITSU	1 h	TATAMI		
16:15	GAP	45min	1		
16:45	ABS	15min	BOX		
17:15	V-POWER	45min	1		
18:00	PILATES	45 min	1		
18:15	CROSS WOD	45 min	BOX		
18:30	CICLO INDOOR	45 min	3		
19:15	V-FIGHT	45min	1		
19:30	JIU-JITSU	1 h	TATAMI		
19:30	CICLO INDOOR	45 min	3		
20:00	DANCE	45 min	1		
20:00	ABS	15min	BOX		
20:15	ABS	15min	BOX		

MARTES

Actividad				🕒	📍
8:00	CICLO INDOOR	45 min	3		
8:15	V-POWER	45min	1		
9:15	STRETHING	45 min	1		
9:15	ABS	15min	BOX		
10:00	ABS	15min	BOX		
10:15	CROSS WOD	45 min	BOX		
11:15	GAP	30min	1		
16:15	GAP	45min	1		
17:15	CROSS WOD	45 min	BOX		
17:30	STRETHING	45 min	1		
18:15	V-BURN	45min	1		
18:30	CICLO INDOOR	45 min	3		
19:15	ZUMBA	45 min	1		
19:30	CICLO INDOOR	45 min	3		

MIÉRCOLES

Actividad				🕒	📍
8:00	CICLO INDOOR	45 min	3		
8:15	V-POWER	45min	1		
9:15	PILATES	45 min	1		
10:00	ABS	15min	BOX		
10:15	CROSS WOD	45 min	BOX		
11:15	CICLO INDOOR	45 min	3		
13:30	JIU-JITSU	1 h	TATAMI		
16:15	GAP	45min	1		
17:15	V-POWER	45min	1		
18:00	PILATES	45 min	1		
18:15	CROSS WOD	45 min	BOX		
18:30	CICLO INDOOR	45 min	3		
19:15	V-FIGHT	45min	1		
19:30	JIU-JITSU	1 h	TATAMI		
19:30	CICLO INDOOR	45 min	3		
20:00	DANCE	45 min	1		
20:00	ABS	15min	BOX		
20:15	ABS	15min	BOX		

JUEVES

Actividad				🕒	📍
8:00	CICLO INDOOR	45 min	3		
8:15	V-POWER	45min	1		
9:15	STRETHING	45 min	1		
10:15	CROSS WOD	45 min	BOX		
11:15	GAP	30min	1		
13:30	JIU-JITSU	1 h	TATAMI		
16:15	GAP	45min	1		
17:15	CROSS WOD	45 min	BOX		
17:30	STRETCHING	45 min	1		
18:15	V-BURN	45min	1		
18:30	CICLO INDOOR	45 min	3		
19:15	ZUMBA	45 min	1		

VIERNES

Actividad				🕒	📍
8:00	CICLO INDOOR	45 min	3		
9:15	PILATES	45 min	1		
10:15	YOGA	45 min	BOX		
10:15	CROSS WOD	45 min	BOX		
11:15	GAP	30min	1		
17:15	V-POWER	45min	1		
18:15	FIT MOVES	45min	1		
19:15	CICLO INDOOR	45 min	3		
19:15	ZUMBA	45 min	1		

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