



HORARIO DE ACTIVIDADES SEPT 25 - MAY 25

Palencia Calle Mayor

LUNES

	Actividad	🕒	📍
7:00	HIIT	60 min	BOX
8:00	CICLO INDOOR	60 min	3
9:00	BODY PUMP	60 min	1
10:00	PILATES	60 min	1
10:00	CORE	15 min	SALA
11:00	BODY BALANCE	60 min	1
11:00	CORE	15 min	SALA
14:30	BODY PUMP	60 min	1
15:30	CORE	15 min	1
17:00	PILATES	60 min	1
18:00	BODY PUMP	60 min	1
18:00	CICLO INDOOR	60 min	3
19:00	ZUMBA	60 min	1
19:00	CICLO INDOOR	60 min	3
19:00	HIIT	60 min	BOX
19:00	CORE	15 min	SALA
20:00	CICLO INDOOR	60 min	3
20:00	CROSS TRAINING	60 min	BOX
20:00			
21:00	CORE	15 min	BOX

MARTES

	Actividad	🕒	📍
7:00	CICLO INDOOR	60 min	3
8:00	HIIT	60 min	1
9:00	PILATES	60 min	1
10:00	BODY PUMP	60 min	2
10:00	CORE	15 min	SALA
11:00	ZUMBA	60 min	1
11:00	CORE	15 min	SALA
14:30	CICLO INDOOR	60 min	3
15:30	CORE	15 min	SALA
17:00	BODY PUMP	60 min	1
18:00	BODY BALANCE	60 min	1
18:00	CICLO INDOOR	60 min	3
19:00	PILATES	60 min	1
19:00	CICLO INDOOR	60 min	3
19:00	CORE	15 min	SALA
19:00			
20:00	BODY PUMP	60 min	1
20:00	CICLO INDOOR	60 min	3
20:00	CORE	15 min	SALA
21:00	CORE	15 min	1

MIÉRCOLES

	Actividad	🕒	📍
7:00	HIIT	60 min	BOX
8:00	CICLO INDOOR	60 min	3
9:00	BODY PUMP	60 min	1
10:00	PILATES	60 min	1
10:00	CORE	15 min	SALA
11:00	BODY BALANCE	60 min	1
11:00	CORE	15 min	SALA
14:30	CROSS TRAINING	60 min	BOX
15:30	CORE	15 min	BOX
17:00	PILATES	60 min	1
18:00	BODY PUMP	60 min	1
18:00	CICLO INDOOR	60 min	3
19:00	BODY COMBAT	60 min	1
19:00	CICLO INDOOR	60 min	3
19:00	CORE	15 min	SALA
19:00			
20:00	ZUMBA	60 min	1
20:00	CICLO INDOOR	60 min	3
20:00	CROSS TRAINING	60 min	BOX
21:00	CORE	15 min	1

JUEVES

	Actividad	🕒	📍
7:00	CICLO INDOOR	60 min	3
8:00	HIIT	60 min	1
9:00	PILATES	60 min	1
10:00	BODY PUMP	60 min	1
10:00	CORE	15 min	SALA
11:00	ZUMBA	60 min	1
11:00	CORE	15 min	SALA
14:30	GAP	60 min	BOX
15:30	CORE	15 min	SALA
17:00	BODY PUMP	60 min	1
18:00	BODY BALANCE	60 min	1
18:00	CICLO INDOOR	60 min	3
19:00	PILATES	60 min	1
19:00	CICLO INDOOR	60 min	3
19:00	CORE	15 min	SALA
19:00			
20:00	BODY PUMP	60 min	1
20:00	CICLO INDOOR	60 min	3
20:00	CORE	15 min	SALA
21:00	CORE	15 min	1

VIERNES

	Actividad	🕒	📍
8:00	GAP	60 min	1
9:00	CICLO INDOOR	60 min	3
10:00	BODY PUMP	60 min	1
11:00	CORE	15 min	SALA
17:00	CICLO INDOOR	60 min	3
18:00	BODY PUMP	60 min	1
19:00	HIIT	60 min	BOX

SÁBADO

	Actividad	🕒	📍
9:30	CICLO INDOOR	60 min	3
10:30	BODY PUMP	60 min	1
11:30	CORE	15 min	SALA

LesMILLS

**LesMILLS
BODYATTACK**

**LesMILLS
BODYBALANCE**

**LesMILLS
BODYPUMP**

**LesMILLS
BODYCOMBAT**



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