



HORARIO DE ACTIVIDADES SEPT 22 - MAYO 23

Pamplona

LUNES

Actividad	🕒	📍
8:15	CICLO INDOOR	45 min 3
9:00	BODY PUMP	45 min 1
9:45	PILATES	45 min 1
9:45	CORE	15 min 4
10:30	CICLO INDOOR	45 min 3
10:30	BOXEO	90 min 4
10:30	KICK BOXING	90 min 4
10:30	CORE	15 min 1
11:15	BODY PUMP	45 min 1
11:15	CORE	15 min 4
14:30	BODY PUMP	45 min 1
15:15	CORE	15 min 1
18:00	PILATES	45 min 1
18:45	CICLO INDOOR	45 min 3
18:45	E. FUNCIONAL	45 min 4
18:45	ZUMBA	45 min 1
18:45	CORE	15 min 2
19:00	CICLO INDOOR	45 min 3
19:30	BODY PUMP	45 min 1
19:30	BOXEO	60 min 4
19:30	CORE	15 min 2
20:15	CICLO INDOOR	45 min 3
20:15	ZUMBA	45 min 1
20:15	CORE	15 min 2
20:30	CORE	15 min 1
21:00	CORE	15 min 1

MARTES

Actividad	🕒	📍
8:15	YOGA	45 min 1
9:00	BODY BALANCE	45 min 4
9:45	CICLO INDOOR	45 min 3
9:45	YOGA	45 min 1
9:45	CORE	15 min 4
10:30	BODY PUMP	45 min 1
10:30	CORE	15 min 4
11:15	ZUMBA	45 min 1
11:15	CORE	15 min 4
14:30	CICLO INDOOR	45 min 3
15:15	CORE	15 min 1
18:00	BODY BALANCE	45 min 1
18:45	CICLO INDOOR	45 min 3
18:45	E. FUNCIONAL	45 min 4
18:45	CORE	15 min 2
19:00	DEFENSA PERSONAL	90 min 4
19:30	CICLO INDOOR	45 min 3
19:30	ZUMBA	45 min 1
19:30	CORE	15 min 2
20:15	CICLO INDOOR	45 min 3
20:15	BODY PUMP	45 min 1
20:15	CORE	15 min 2
20:30	KICK BOXING	90 min 4
21:00	CORE	15 min 1

MIÉRCOLES

Actividad	🕒	📍
8:15	CICLO INDOOR	45 min 3
9:00	BODY PUMP	45 min 1
9:45	PILATES	45 min 1
9:45	CORE	15 min 4
10:30	CICLO INDOOR	45 min 3
10:30	BOXEO	90 min 4
10:30	KICK BOXING	90 min 4
10:30	CORE	15 min 1
11:15	BODY PUMP	45 min 1
11:15	CORE	15 min 4
14:30	TABATA	45 min 1
15:15	CORE	15 min 1
18:00	PILATES	45 min 1
18:45	CICLO INDOOR	45 min 3
18:45	E. FUNCIONAL	45 min 4
18:45	ZUMBA	45 min 1
18:45	CORE	15 min 2
19:00	CICLO INDOOR	45 min 3
19:30	BODY PUMP	45 min 1
19:30	BOXEO	60 min 4
19:30	CORE	15 min 2
20:15	CICLO INDOOR	45 min 3
20:15	ZUMBA	45 min 1
20:15	CORE	15 min 2
20:30	CORE	15 min 1
21:00	CORE	15 min 1

JUEVES

Actividad	🕒	📍
8:15	YOGA	45 min 1
9:00	BODY BALANCE	45 min 4
9:45	CICLO INDOOR	45 min 3
9:45	YOGA	45 min 1
9:45	CORE	15 min 4
10:30	BODY PUMP	45 min 1
10:30	CORE	15 min 4
11:15	ZUMBA	45 min 1
11:15	CORE	15 min 4
14:30	CICLO INDOOR	45 min 3
15:15	CORE	15 min 1
18:00	BODY BALANCE	45 min 1
18:45	CICLO INDOOR	45 min 3
18:45	E. FUNCIONAL	45 min 4
18:45	CORE	15 min 2
19:00	DEFENSA PERSONAL	90 min 4
19:30	CICLO INDOOR	45 min 3
19:30	ZUMBA	45 min 1
19:30	CORE	15 min 2
20:15	CICLO INDOOR	45 min 3
20:15	BODY PUMP	45 min 1
20:15	CORE	15 min 2
20:30	KICK BOXING	90 min 4
21:00	CORE	15 min 1

VIERNES

Actividad	🕒	📍
9:45	BODY PUMP	45 min 1
10:30	CICLO INDOOR	45 min 3
11:15	CORE	15 min 1
18:00	BODY ATTACK	45 min 1
18:45	CICLO INDOOR	45 min 3
19:00	BOXEO	90 min 4
19:30	CORE	15 min 1

SÁBADO

Actividad	🕒	📍
9:45	BODY PUMP	45 min 1
10:00	DEFENSA PERSONAL	90 min 4
10:30	CICLO INDOOR	45 min 3
11:15	CORE	15 min 1

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

LES MILLS

LES MILLS BODYATTACK

LES MILLS BODYBALANCE

LES MILLS BODYPUMP

LES MILLS BODYCOMBAT

TRX

ZUMBA