



HORARIO DE ACTIVIDADES SEPT 25 - MAYO 26

Pamplona - Yamaguchi

LUNES

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

MARTES

	Actividad		
8:15	GAP	45 min	1
9:00	YOGA	45 min	1
9:00	BODY BALANCE	45 min	4
9:45	YOGA	45 min	1
9:45	CICLO INDOOR	45 min	3
9:45	CORE	15 min	2
10:30	BODY PUMP	45 min	1
10:30	CORE	15 min	2
10:30			
11:15	CORE	15 min	2
11:15			
14:30	CICLO INDOOR	45 min	3
15:15	CORE	15 min	1
17:15	ZUMBA	45 min	1
18:00	BODY BALANCE	45 min	1
18:45	CICLO INDOOR	45 min	3
18:45	ZUMBA	45 min	1
18:45	CORE	15 min	2
19:00	DEFENSA PERSONAL	90 min	4
19:30	CICLO INDOOR	45 min	3
19:30	E. FUNCIONAL	45 min	1
19:30	CORE	15 min	2
19:30			
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
9:00			
9:45	PILATES	45 min	1
9:45	CORE	15 min	2
9:45			
10:30	CICLO INDOOR	45 min	3
10:30	BOXEO	90 min	4
10:30	CORE	15 min	2
11:15	E. FUNCIONAL	45 min	1
11:15	CORE	15 min	2
14:30	E. FUNCIONAL	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	1
18:45	CORE	15 min	2
19:00			
19:30	BOXEO	90 min	4
19:30	CICLO INDOOR	45 min	3
19:30	BODY PUMP	45 min	1
19:30	CORE	15 min	2
20:15	CICLO INDOOR	45 min	3
20:15	E. FUNCIONAL	45 min	1
20:15	CORE	15 min	2
20:30			
21:00	CORE	15 min	1

JUEVES

	Actividad		
8:15	GAP	45 min	1
9:00	YOGA	45 min	1
9:00	BODY BALANCE	45 min	4
9:45	YOGA	45 min	1
9:45	CICLO INDOOR	45 min	3
9:45	CORE	15 min	2
10:30	BODY PUMP	45 min	1
10:30	CORE	15 min	2
10:30			
11:15	CORE	15 min	2
11:15			
14:30	CICLO INDOOR	45 min	3
15:15	CORE	15 min	1
17:15	ZUMBA	45 min	1
18:00	BODY BALANCE	45 min	1
18:45	CICLO INDOOR	45 min	3
18:45	ZUMBA	45 min	1
18:45	CORE	15 min	2
19:00	DEFENSA PERSONAL	90 min	4
19:30	CICLO INDOOR	45 min	3
19:30	E. FUNCIONAL	45 min	1
19:30	CORE	15 min	2
19:30			
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 PUMP	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
10:30	CICLO INDOOR	45 min	3
10:30	DEFENSA PERSONAL	90 min	4
11:15	CORE	15 min	1

LesMILLS

**LesMILLS
BODYATTACK**

**LesMILLS
BODYBALANCE**

**LesMILLS
BODYPUMP**

**LesMILLS
BODYCOMBAT**

ZUMBA

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