



HORARIO DE ACTIVIDADES

Yamaguchi

LUNES

	Actividad		
8:30	CYCLING LIFE	45 min	2
9:00	V-POWER	45 min	1
9:30	CYCLING LIFE	45 min	2
10:00	V-MIND	45 min	1
10:30	BOXEO	1h30'	4
11:15	V-HYBRID	30 min	HIIT
11:45	ABS	15 min	HIIT
12:30	CYCLING LIFE	45 min	2
14:30	V-POWER	45 min	1
17:00	PILATES	45 min	1
18:00	V-POWER	45 min	1
18:30	CYCLING LIFE	45 min	2
19:00	V-FIGHT	45 min	1
19:30	CYCLING LIFE	45 min	2
19:30	BOXEO	1h30'	4
20:00	GAP	45 min	1
20:15	V-HYBRID	30 min	HIIT
20:45	ABS	15 min	HIIT

MARTES

	Actividad		
8:00	V-POWER	45 min	1
9:00	V-YOGA	45 min	4
9:30	CYCLING LIFE	45 min	2
11:00	V-DANCE	45 min	1
12:15	V-HYBRID	30 min	HIIT
12:45	ABS	15 min	HIIT
14:30	CYCLING LIFE	45 min	2
17:00	V-BURN	45 min	1
18:00	V-MIND	45 min	1
18:15	V-HYBRID	30 min	HIIT
18:45	ABS	15 min	HIIT
19:00	V-DANCE	45 min	1
19:30	CYCLING LIFE	45 min	2
20:00	V-POWER	45 min	1
20:30	CYCLING LIFE	45 min	2
20:30	KICK BOXING	1h30'	4
20:15	V-HYBRID	30 min	HIIT
20:45	ABS	15 min	HIIT

MIÉRCOLES

	Actividad		
8:00	V-YOGA	45 min	4
8:30	CYCLING LIFE	45 min	2
9:00	PILATES	45 min	1
9:30	CYCLING LIFE	45 min	2
10:00	V-POWER	45 min	1
10:30	BOXEO	1h30'	4
11:00	V-FIGHT	45 min	1
14:30	V-HYBRID	30 min	HIIT
17:00	V-YOGA	45 min	4
17:15	V-HYBRID	30 min	HIIT
17:45	ABS	15 min	HIIT
18:00	V-DANCE	45 min	1
18:30	CYCLING LIFE	45 min	2
19:00	V-POWER	45 min	1
19:30	CYCLING LIFE	45 min	2
19:30	BOXEO	1h30'	4
20:00	V-FIGHT	45 min	1
20:15	V-HYBRID	30 min	HIIT
20:45	ABS	15 min	HIIT

JUEVES

	Actividad		
8:00	GAP	45 min	1
9:00	V-POWER	45 min	1
9:00	V-YOGA	45 min	4
10:30	CYCLING LIFE	45 min	2
11:00	FIT MOVES	45 min	1
14:30	CYCLING LIFE	45 min	2
17:00	V-MIND	45 min	1
18:00	V-BURN	45 min	1
18:15	V-HYBRID	30 min	HIIT
18:45	ABS	15 min	HIIT
19:00	V-POWER	45 min	1
20:00	CYCLING LIFE	45 min	2
20:30	KICK BOXING	1h30'	4

VIERNES

	Actividad		
9:00	PILATES	45 min	1
10:00	V-POWER	45 min	1
10:30	CYCLING LIFE	45 min	2
11:00	V-DANCE	45 min	1
14:30	V-POWER	45 min	1
17:15	V-HYBRID	30 min	HIIT
17:45	ABS	15 min	HIIT
18:00	V-POWER	45 min	1
19:00	V-DANCE	45 min	1
19:00	BOXEO	1h30'	4
20:00	CYCLING LIFE	45 min	2

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