



HORARIO DE ACTIVIDADES SEPT 23 - MAYO 24

Soria

LUNES

	Actividad	🕒	📍
9:00	ZUMBA	45 min	1
9:45	BODY PUMP	45 min	1
10:30	CORE	15 min	SALA
10:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
11:15	CORE	15 min	SALA
11:15	CICLO INDOOR	45 min	3

MARTES

	Actividad	🕒	📍
9:00	CICLO INDOOR	45 min	3
9:45	PILATES	45 min	1
10:30	CORE	15 min	SALA
10:30	YOGA	45 min	1
11:15	GAP	45 min	1
11:15	CORE	15 min	SALA

MIÉRCOLES

	Actividad	🕒	📍
9:00	ZUMBA	45 min	1
9:45	BODY PUMP	45 min	1
10:30	CORE	15 min	SALA
10:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
11:15	CORE	15 min	SALA
11:15	CICLO INDOOR	45 min	3

JUEVES

	Actividad	🕒	📍
9:00	CICLO INDOOR	45 min	3
9:45	PILATES	45 min	1
10:30	CORE	15 min	SALA
10:30	YOGA	45 min	1
11:15	GAP	45 min	1
11:15	CORE	15 min	SALA

VIERNES

	Actividad	🕒	📍
9:45	CICLO INDOOR	45 min	3
10:30	BODY PUMP	45 min	1
11:15	CORE	15 min	SALA
19:00	BODY PUMP	45 min	1
19:45	CICLO INDOOR	45 min	3
20:30	CORE	15 min	1

14:30	CICLO INDOOR	45 min	3
15:15	CORE	15 min	SALA

14:30	BODY PUMP	45 min	1
15:15	CORE	15 min	SALA

14:30	CICLO INDOOR	45 min	3
15:15	CORE	15 min	SALA

14:30	CROSS TRAINING	45 min	1
15:15	CORE	15 min	SALA

17:30			
18:15			
18:15	BODY ATTACK	45 min	1
19:00	CICLO INDOOR	45 min	3
19:00	BODY COMBAT	45 min	1
19:00	CORE	15 min	SALA
19:45	CICLO INDOOR	45 min	3
19:45	BODY PUMP	45 min	1
19:45	CORE	15 min	SALA
20:30	CICLO INDOOR	45 min	3
20:30	ZUMBA	45 min	1
20:30	KICK BOXING	1 hr	4
20:30	CORE	15 min	SALA
21:15	CORE	15 min	SALA

17:30	PILATES	45 min	1
18:15	YOGA	45 min	2
18:15	BODY PUMP	45 min	1
19:00	CICLO INDOOR	45 min	3
19:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX
19:00	CORE	15 min	SALA
19:45	CICLO INDOOR	45 min	3
19:45	GAP	45 min	1
19:45	CORE	15 min	SALA
20:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
20:30	BODY PUMP	45 min	1
20:30	BOXEO	1 hr	4
20:30	CORE	15 min	SALA
21:15	CORE	15 min	SALA

17:30			
18:15			
18:15	BODY ATTACK	45 min	1
19:00	CICLO INDOOR	45 min	3
19:00	BODY COMBAT	45 min	1
19:00	CORE	15 min	SALA
19:45	CICLO INDOOR	45 min	3
19:45	BODY PUMP	45 min	1
19:45	CORE	15 min	SALA
20:30	CICLO INDOOR	45 min	3
20:30	ZUMBA	45 min	1
20:30	KICK BOXING	1 hr	4
20:30	CORE	15 min	SALA
21:15	CORE	15 min	SALA

17:30	PILATES	45 min	1
18:15	YOGA	45 min	2
18:15	BODY PUMP	45 min	1
19:00	CICLO INDOOR	45 min	3
19:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX
19:00	CORE	15 min	SALA
19:45	CICLO INDOOR	45 min	3
19:45	GAP	45 min	1
19:45	CORE	15 min	SALA
20:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
20:30	BODY PUMP	45 min	1
20:30	BOXEO	1 hr	4
20:30	CORE	15 min	SALA
21:15	CORE	15 min	SALA

SÁBADO

	Actividad	🕒	📍
9:45	BODY PUMP	45 min	1
10:30	CICLO INDOOR	45 min	3
11:15	CORE	15 min	SALA

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

LES MILLS

LES MILLS BODYATTACK

LES MILLS BODYBALANCE

LES MILLS BODYPUMP

LES MILLS BODYCOMBAT

TRX

ZUMBA