



HORARIO DE ACTIVIDADES SEPT 24 - MAYO 25

Tudela

LUNES

	Actividad	🕒	📍
8:15	BODY PUMP	45 min	1
9:00	ZUMBA	45 min	1
9:45	YOGA	45 min	1
9:45	TRX	45 min	2
9:45	CORE	15 min	SALA
10:30	BODY PUMP	45 min	1
10:30	CORE	15 min	SALA
11:15	CICLO INDOOR	45 min	3
14:15	BODY PUMP	45 min	1
15:00	CORE	15 min	1
17:30	BODY BALANCE	45 min	1
18:15	BODY COMBAT	45 min	1
18:15			
19:00	BODY PUMP	45 min	1
19:00	CICLO INDOOR	45 min	3
19:00	CORE	15 min	SALA
19:45	ZUMBA	45 min	1
19:45	CICLO INDOOR	45 min	3
19:45	CORE	15 min	SALA
20:30	BODY PUMP	45 min	1
20:30	CORE	15 min	SALA
20:30			
21:15	CORE	15 min	1

MARTES

	Actividad	🕒	📍
8:15	CICLO INDOOR	45 min	3
9:00	ZUMBA	45 min	1
9:45	PILATES	45 min	1
9:45	CORE	15 min	SALA
9:45			
10:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
10:30	CORE	15 min	SALA
11:15	BODY PUMP	45 min	1
14:15	CICLO INDOOR	45 min	3
15:00	CORE	15 min	1
17:30	BODY PUMP	45 min	1
18:15	PILATES	45 min	1
18:15	CICLO INDOOR	45 min	3
19:00	ZUMBA	45 min	1
19:00	CICLO INDOOR	45 min	3
19:00	CORE	15 min	SALA
19:45	BODY PUMP	45 min	1
19:45	GAP	45 min	3
19:45	CORE	15 min	SALA
20:30	STEP	45 min	1
20:30	TRX	45 min	2
20:30	CORE	15 min	SALA
21:15	CORE	15 min	1

MIÉRCOLES

	Actividad	🕒	📍
8:15	BODY PUMP	45 min	1
9:00	GAP	45 min	1
9:45	YOGA	45 min	1
9:45	TRX	45 min	2
9:45	CORE	15 min	SALA
10:30	ZUMBA	45 min	1
10:30	CORE	15 min	SALA
11:15	CICLO INDOOR	45 min	3
14:15	CROSS TRAINING	45 min	BOX
15:00	CORE	15 min	BOX
17:30	BODY BALANCE	45 min	1
18:15	BODY COMBAT	45 min	1
18:15			
19:00	BODY PUMP	45 min	1
19:00	CICLO INDOOR	45 min	3
19:00	CORE	15 min	SALA
19:45	ZUMBA	45 min	1
19:45	CICLO INDOOR	45 min	3
19:45	CORE	15 min	SALA
20:30	BODY PUMP	45 min	1
20:30	CORE	15 min	SALA
20:30			
21:15	CORE	15 min	1

JUEVES

	Actividad	🕒	📍
8:15	CICLO INDOOR	45 min	3
9:00	ZUMBA	45 min	1
9:45	PILATES	45 min	1
9:45	CORE	15 min	SALA
9:45			
10:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
10:30	CORE	15 min	2
11:15	BODY PUMP	45 min	1
14:15	GAP	45 min	BOX
15:00	CORE	15 min	BOX
17:30	BODY PUMP	45 min	1
18:15	PILATES	45 min	1
18:15	CICLO INDOOR	45 min	3
19:00	ZUMBA	45 min	1
19:00	CICLO INDOOR	45 min	3
19:00	CORE	15 min	SALA
19:45	BODY PUMP	45 min	1
19:45	CROSS TRAINING	45 min	BOX
19:45	CORE	15 min	2
20:30	STEP	45 min	1
20:30	CORE	15 min	SALA
20:30			
21:15	CORE	15 min	1

VIERNES

	Actividad	🕒	📍
9:00	ZUMBA	45 min	1
9:45	BODY PUMP	45 min	1
10:30	CICLO INDOOR	45 min	3
19:00	BODY PUMP	45 min	1
19:45	CICLO INDOOR	45 min	3

SÁBADO

	Actividad	🕒	📍
9:45	BODY PUMP	45 min	1
10:30	CICLO INDOOR	45 min	3

LesMILLS

LesMILLS **BODYATTACK**

LesMILLS **BODYBALANCE**

LesMILLS **BODYPUMP**

LesMILLS **BODYCOMBAT**



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