



HORARIO DE ACTIVIDADES SEPT 23 - MAYO 24

Zamora

LUNES

Actividad	🕒	📍
7:15	GAP	45 min 1
8:00	CICLO INDOOR	45 min 3
8:45	BODY PUMP	45 min 1
8:45		
9:30	PILATES	45 min 1
10:15	CROSS TRAINING	45 min BOX
10:15	CORE	15 min 1
11:00	ZUMBA	45 min 1
11:00	CORE	15 min BOX

MARTES

Actividad	🕒	📍
7:15	CICLO INDOOR	45 min 3
8:00	BODY PUMP	45 min 1
8:45	CROSS TRAINING	45 min BOX
8:45	YOGA	45 min 1
9:30	GAP	45 min 1
10:15	ZUMBA	45 min 1
10:15	CORE	15 min BOX
11:00	CICLO INDOOR	45 min 3
11:00	CORE	15 min 1

MIÉRCOLES

Actividad	🕒	📍
7:15	GAP	45 min 1
8:00	CICLO INDOOR	45 min 3
8:45	BODY PUMP	45 min 1
8:45		
9:30	PILATES	45 min 1
10:15	BODY COMBAT	45 min 1
10:15	CORE	15 min 1
11:00	ZUMBA	45 min 1
11:00	CORE	15 min BOX

JUEVES

Actividad	🕒	📍
7:15	CICLO INDOOR	45 min 3
8:00	BODY PUMP	45 min 1
8:45	CROSS TRAINING	45 min BOX
8:45	YOGA	45 min 1
9:30	GAP	45 min 1
10:15	ZUMBA	45 min 1
10:15	CORE	15 min BOX
11:00	STRONG	45 min 1
11:00	CORE	15 min 1

VIERNES

Actividad	🕒	📍
8:45	GAP	45 min 1
9:30	BODY PUMP	45 min 1
10:15	CICLO INDOOR	45 min 3
11:00	CORE	15 min 1
11:00		
18:15	BODY PUMP	45 min 1
19:00	GAP	45 min BOX
19:45	CICLO INDOOR	45 min 3

14:30	CICLO INDOOR	45 min 3
15:15	CORE	15 min 1

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

14:30	CICLO INDOOR	45 min 3
15:15	CORE	15 min 1

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

SÁBADO

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

17:30		
18:15	CICLO INDOOR	45 min 3
18:15	CIRCL	45 min 1
19:00	CICLO INDOOR	45 min 3
19:00	BODY PUMP	45 min 1
19:00	CROSS TRAINING	45 min BOX
19:00	CORE	15 min BOX
19:45	CICLO INDOOR	45 min 3
19:45	PILATES	45 min 1
19:45	GAP	45 min BOX
19:45	CORE	15 min SALA
20:30	CICLO INDOOR	45 min 3
20:30	ZUMBA	45 min 1
20:30	CORE	15 min SALA
21:15	CORE	15 min BOX

17:30	CROSS TRAINING	45 min BOX
18:15	CICLO INDOOR	45 min 3
18:15	ZUMBA	45 min 1
19:00	BODY COMBAT	45 min 1
19:00		
19:00	CROSS TRAINING	45 min BOX
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 BOX
19:45		
20:30	CICLO INDOOR	45 min 3
20:30	GAP	45 min 1
20:30	CORE	15 min BOX
21:15	CORE	15 min BOX

17:30		
18:15	CICLO INDOOR	45 min 3
18:15	CIRCL	45 min 1
19:00	CICLO INDOOR	45 min 3
19:00	BODY PUMP	45 min 1
19:00	CROSS TRAINING	45 min BOX
19:00	CORE	15 min BOX
19:45	CICLO INDOOR	45 min 3
19:45	PILATES	45 min 1
19:45	GAP	45 min BOX
19:45	CORE	15 min SALA
20:30	CICLO INDOOR	45 min 3
20:30	ZUMBA	45 min 1
20:30	CORE	15 min SALA
21:15	CORE	15 min BOX

17:30	CROSS TRAINING	45 min BOX
18:15	CICLO INDOOR	45 min 3
18:15	ZUMBA	45 min 1
19:00	BODY COMBAT	45 min 1
19:00		
19:00	CROSS TRAINING	45 min BOX
19:00	CORE	15 min BOX
19:45	CICLO INDOOR	45 min 3
19:45	BODY PUMP	45 min 1
19:45	CORE	15 min SALA
19:45		
20:30	CICLO INDOOR	45 min 3
20:30	GAP	45 min BOX
20:30	CORE	15 min BOX
21:15	CORE	15 min BOX

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

LesMILLS

LesMILLS BODYATTACK

LesMILLS BODYBALANCE

LesMILLS BODYPUMP

LesMILLS BODYCOMBAT

TRX

ZUMBA