



HORARIO DE ACTIVIDADES SEPT 24 - MAYO 25

Zamora

LUNES

Actividad	🕒	📍
7:15		
8:00	GAP 45 min BOX	
8:45	CROSS TRAINING 45 min BOX	
8:45		
9:30	HIIT 45 min BOX	
10:15	CORE 15 min BOX	
10:15	CICLO INDOOR 45 min 3	
11:00	CORE 15 min BOX	
11:00	ZUMBA 45 min 1	
17:30	CROSS TRAINING 45 min BOX	
18:15	GAP 45 min 1	
18:15	CICLO INDOOR 45 min 3	
19:00	BODY PUMP 45 min 1	
19:00	CICLO INDOOR 45 min 3	
19:00	CORE 15 min SALA	
19:00		
19:45	BODY COMBAT 45 min 1	
19:45	CICLO INDOOR 45 min 3	
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 1	

MARTES

Actividad	🕒	📍
7:15	CICLO INDOOR 45 min 3	
8:00	BODY PUMP 45 min 1	
8:45	GAP 45 min BOX	
8:45	YOGA 45 min 1	
9:30	CROSS TRAINING 45 min BOX	
10:15	CORE 15 min BOX	
10:15	CICLO INDOOR 45 min 3	
11:00	CORE 15 min BOX	
11:00	ZUMBA 45 min 1	
17:30	BODY PUMP 45 min 1	
18:15	PILATES 45 min 1	
18:15	CICLO INDOOR 45 min 3	
19:00	CROSS TRAINING 45 min BOX	
19:00	YOGA 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	CICLO INDOOR 45 min 3	
19:45	CORE 15 min SALA	
20:30	GAP 45 min BOX	
20:30	ZUMBA 45 min 1	
20:30	CORE 15 min SALA	
21:15		

MIÉRCOLES

Actividad	🕒	📍
7:15	CICLO INDOOR 45 min 3	
8:00	BODY PUMP 45 min 1	
8:45	GAP 45 min BOX	
8:45		
9:30	CROSS TRAINING 45 min BOX	
10:15	CORE 15 min BOX	
10:15	CICLO INDOOR 45 min 3	
11:00	CORE 15 min BOX	
11:00	ZUMBA 45 min 1	
17:30	CROSS TRAINING 45 min BOX	
18:15	GAP 45 min 1	
18:15	CICLO INDOOR 45 min 3	
19:00	BODY PUMP 45 min 1	
19:00	CICLO INDOOR 45 min 3	
19:00	CORE 15 min SALA	
19:45	BODY COMBAT 45 min 1	
19:45	CICLO INDOOR 45 min 3	
19:45	CORE 15 min SALA	
20:30	CICLO INDOOR 45 min 3	
20:30	BODY PUMP 45 min 1	
20:30	CORE 15 min SALA	
21:15	CORE 15 min 1	

JUEVES

Actividad	🕒	📍
7:15		
8:00	GAP 45 min BOX	
8:45	CROSS TRAINING 45 min BOX	
8:45	YOGA 45 min 1	
9:30	HIIT 45 min BOX	
10:15	CORE 15 min BOX	
10:15	CICLO INDOOR 45 min 3	
11:00	CORE 15 min BOX	
11:00	ZUMBA 45 min 1	
17:30	BODY PUMP 45 min 1	
18:15	PILATES 45 min 1	
18:15	CICLO INDOOR 45 min 3	
19:00	CROSS TRAINING 45 min BOX	
19:00	YOGA 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	CICLO INDOOR 45 min 3	
19:45	CORE 15 min SALA	
20:30	GAP 45 min BOX	
20:30	ZUMBA 45 min 1	
20:30	CORE 15 min SALA	
21:15		

VIERNES

Actividad	🕒	📍
8:45	CICLO INDOOR 45 min 3	
9:30	BODY PUMP 45 min 1	
18:15	BODY PUMP 45 min 1	
19:00	CICLO INDOOR 45 min 3	

SÁBADO

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



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