



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	1
10:15	CICLO INDOOR	45 min	3
10:15	CORE	15 min	BOX
11:00	PILATES	45 min	1
11:00	CORE	15 min	BOX
15:30	BODY PUMP	45 min	1
16:15	CORE	15 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	BOXEO	45 min	BOX
20:30	CORE	15 min	SALA
21:15	CORE	15 min	1

MARTES

	Actividad		
7:15	CICLO INDOOR	45 min	3
8:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX
8:45	HIIT	45 min	1
8:45	YOGA	45 min	1
9:30	GAP	45 min	BOX
10:15	PILATES	45 min	1
10:15	CORE	15 min	BOX
11:00	BODY PUMP	45 min	1
11:00	CORE	15 min	BOX
15:30	CICLO INDOOR	45 min	3
16:15	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	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	1
20:30	CORE	15 min	BOX
20:30			
21:15			

MIÉRCOLES

	Actividad		
7:15	CICLO INDOOR	45 min	3
8:00	HIIT	45 min	1
8:45	GAP	45 min	BOX
8:45			
9:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
10:15	CICLO INDOOR	45 min	3
10:15	CORE	15 min	BOX
11:00	PILATES	45 min	1
11:00	CORE	15 min	BOX
15:30	BODY PUMP	45 min	1
16:15	CORE	15 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	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	1
10:15	PILATES	45 min	1
10:15	CORE	15 min	BOX
11:00	BODY PUMP	45 min	1
11:00	CORE	15 min	BOX
15:30	CICLO INDOOR	45 min	3
16:15	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	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	1
20:30	BOXEO	45 min	BOX
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

LES MILLS

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYCOMBAT



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