



# HORARIO DE ACTIVIDADES SEP 23 - MAYO 24

## Cuenca Jose Cobo

### LUNES

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

### MARTES

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

### MIÉRCOLES

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

### JUEVES

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

### VIERNES

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

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

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

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

14:30	GAP	45 min BOX
15:15	CORE	15 min SALA

### SÁBADO

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

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

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

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

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

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

**LES MILLS**

**LES MILLS BODYATTACK**

**LES MILLS BODYBALANCE**

**LES MILLS BODYPUMP**

**LES MILLS BODYCOMBAT**

**TRX**

**ZUMBA**