



HORARIO DE ACTIVIDADES SEPT 23 - MAYO 24

Zizur

LUNES

	Actividad	🕒	📍
8:00	YOGA	45 min	4
8:45	CICLO INDOOR	45 min	3
9:30	BODY PUMP	45 min	1
10:15	CROSS TRAINING	45 min	BOX
10:15	CORE	15 min	SALA
11:00	ZUMBA	45 min	1
11:00	CORE	15 min	SALA

MARTES

	Actividad	🕒	📍
8:00	CICLO INDOOR	45 min	3
8:45	CROSS TRAINING	45 min	BOX
9:30	PILATES	45 min	4
10:15	CICLO INDOOR	45 min	3
10:15	CORE	15 min	SALA
11:00	BODY PUMP	45 min	1
11:00	CORE	15 min	SALA

MIÉRCOLES

	Actividad	🕒	📍
8:00	YOGA	45 min	4
8:45	CICLO INDOOR	45 min	3
9:30	BODY PUMP	45 min	1
10:15	CROSS TRAINING	45 min	BOX
10:15	CORE	15 min	SALA
11:00	ZUMBA	45 min	1
11:00	CORE	15 min	SALA

JUEVES

	Actividad	🕒	📍
8:00	CICLO INDOOR	45 min	3
8:45	CROSS TRAINING	45 min	BOX
9:30	PILATES	45 min	4
10:15	CICLO INDOOR	45 min	3
10:15	CORE	15 min	SALA
11:00	BODY PUMP	45 min	1
11:00	CORE	15 min	SALA

VIERNES

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

14:30	CICLO INDOOR	45 min	3
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

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

18:00	BODY BALANCE	45 min	1
18:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX
18:45	CICLO INDOOR	45 min	3
18:45	GAP	45 min	BOX
18:45	CORE	15 min	SALA
19:30	CICLO INDOOR	45 min	3
19:30	BODY PUMP	45 min	1
19:30	KICK BOXING	90 min	4
19:30	CORE	15 min	SALA
20:15	CICLO INDOOR	45 min	3
20:15	CROSS TRAINING	45 min	BOX
20:15	CORE	15 min	SALA
21:00	CORE	15 min	SALA

18:00	PILATES	45 min	4
18:00	ZUMBA	45 min	1
18:45	CICLO INDOOR	45 min	3
18:45	BODY PUMP	45 min	1
18:45	CORE	15 min	SALA
19:30	CICLO INDOOR	45 min	3
19:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
19:30	BOXEO	90 min	4
19:30	CORE	15 min	SALA
20:15	CICLO INDOOR	45 min	3
20:15	BODY PUMP	45 min	1
20:15	CORE	15 min	SALA
21:00	CORE	15 min	SALA

18:00	BODY BALANCE	45 min	1
18:00	CROSS TRAINING	45 min	BOX
18:45	CICLO INDOOR	45 min	3
18:45	GAP	45 min	BOX
18:45	CORE	15 min	SALA
19:30	CICLO INDOOR	45 min	3
19:30	BODY PUMP	45 min	1
19:30	KICK BOXING	90 min	4
19:30	CORE	15 min	BOX
20:15	CICLO INDOOR	45 min	3
20:15	CROSS TRAINING	45 min	BOX
20:15	CORE	15 min	SALA
21:00	CORE	15 min	SALA

18:00	PILATES	45 min	4
18:00	ZUMBA	45 min	1
18:45	CICLO INDOOR	45 min	3
18:45	BODY PUMP	45 min	1
18:45	CORE	15 min	SALA
19:30	CICLO INDOOR	45 min	3
19:30	CROSS TRAINING	45 min	BOX
19:30	BOXEO	90 min	4
19:30	CORE	15 min	SALA
20:15	CICLO INDOOR	45 min	3
20:15	BODY PUMP	45 min	1
20:15	CORE	15 min	SALA
21:00	CORE	15 min	SALA

SÁBADO

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

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

LES MILLS

LES MILLS BODYATTACK

LES MILLS BODYBALANCE

LES MILLS BODYPUMP

LES MILLS BODYCOMBAT

TRX

