

Programación

CDM LAS GAUNAS

OCTUBRE - MAYO



ACTIVIDADES

VIRTUALES



CLASES DE 60 MINUTOS
excepto las marcadas con (*)
que serán de 45 minutos.

+ INFO

Logroñodeporte



Logroño

Los festivos nacionales que no sean Domingo, la primera sesión comienza a las 09:00 horas y la última sesión termina a las 14:00 horas

HORA DE INICIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
07:05	CORE* 07:05 h.	BODYPUMP* 07:05 h.	BODYPUMP* 07:05 h.	CORE* 07:05 h.	BODYPUMP* 07:05 h.			
08:00	BODYPUMP 08:00 h.	CORE* 08:00 h.	CORE* 08:00 h.	BODYPUMP 08:00 h.	CORE* 08:00 h.	CORE* 08:15 h.	BODYPUMP* 08:15 h.	
09:00	ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL)	CORE* 09:00 h.	ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL)	BODYCOMBAT 09:00 h.	BODYPUMP 09:00 h.	BODYPUMP 09:00 h.	BODYCOMBAT 09:00 h.	
10:00		BODYPUMP 10:00 h.		BODYPUMP 10:00 h.	CORE* 10:00 h.	BODYCOMBAT 10:00 h.	CORE* 10:00 h.	
11:00		ACT. DIRIGIDA 11:00 h.		ACTIVIDAD DIRIGIDA	BODYPUMP 11:00 h.	CORE* 11:00 h.	BODYPUMP 11:00 h.	
12:00		BODYPUMP 12:00 h.		CORE* 12:00 h.	BODYCOMBAT 12:00 h.	BODYPUMP 12:00 h.	BODYCOMBAT 12:00 h.	
13:00	BODYCOMBAT 13:00 h.	CORE* 13:00 h.	BODYPUMP 13:00 h.	BODYPUMP 13:00 h.	CORE* 13:00 h.	BODYCOMBAT 13:00 h.	CORE* 13:00 h.	
14:00	BODYPUMP 14:00 h.	BODYPUMP 14:00 h.	BODYCOMBAT 14:00 h.	CORE* 14:00 h.	BODYPUMP 14:00 h.	CORE* 14:00 h.		
15:00	CORE* 15:00 h.	BODYCOMBAT 15:00 h.	CORE* 15:00 h.	BODYPUMP 15:00 h.	CORE* 15:00 h.	BODYPUMP 15:00 h.		
16:00	BODYCOMBAT 16:00 h.	CORE* 16:00 h.	BODYPUMP 16:00 h.	BODYPUMP 16:00 h.	BODYCOMBAT 16:00 h.	BODYPUMP 16:00 h.		
17:00	ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL)	BODYPUMP 17:00 h.	ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL)	CORE* 17:00 h.	BODYPUMP 17:00 h.	BODYCOMBAT 17:00 h.		
18:00		ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL)		ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL)	ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL)	CORE* 18:00 h.	CORE* 18:00 h.	
19:00						BODYCOMBAT 19:00 h.	BODYPUMP 19:00 h.	
20:00		BODYPUMP 20:00 h.		BODYCOMBAT 20:00 h.				
21:00	CORE* 21:30 h.	BODYPUMP 21:15 h.	CORE* 21:30 h.	BODYCOMBAT 21:00 h.	CORE* 21:00 h.	CORE* 21:00 h.		
22:00								