

Lunes y jueves del 23 de diciembre al 2 de enero .

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	FECHA INICIO	FECHA FINAL	INTENSIDAD
C.D.M. LA RIBERA	GAP	X			X				18:30	19:30	16 a 70	23-12-24	02-01-25	3
C.D.M. LA RIBERA	PILATES	X			X				19:30	20:30	16 a 70	23-12-24	02-01-25	2
C.F. PRADOVIEJO	TONIPUMP	X			X				18:00	19:00	16 a 70	23-12-24	02-01-25	4
C.F. PRADOVIEJO	AEROCOMBAT	X			X				19:00	20:00	16 a 70	23-12-24	02-01-25	4
C.D.M. LAS NORIAS	CROSSTRaining	X			X				18:00	19:00	16 a 70	23-12-24	02-01-25	5
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENT O FUNCIONAL	X			X				19:00	20:00	16 a 70	23-12-24	02-01-25	4
C.D.M. LAS NORIAS	CROSSTRaining	X			X				20:00	21:00	16 a 70	23-12-24	02-01-25	5

ACTIVIDADES VIRTUALES SIN INSTRUCTOR/A PÁG 2 de 2

Programación ACTIVIDAD VIRTUAL del 23 de diciembre al 6 de enero
ambos incluidos



DÍAS 25 Y 1 DE ENERO CERRADO

EL LUNES 6 DE ENERO SÓLO HABRÁ SESIONES POR LA MAÑANA

Hora	LUNES	Hora	MARTES	Hora	MIÉRCOLES	Hora	JUEVES	Hora	VIERNES	Hora	SÁBADO	DOMINGO	
7.05	CORE 7:05h 45 mnts	7.05	BODYPUMP 7:05h 45 mnts	7.05	CERRADO	7.05	CORE 7:05h 45 mnts	7.05	BODYPUMP 7:05h 45 mnts				
8.00	BODYPUMP 8:00h 60 mnts	8.00	CORE 8:00h 45 mnts	8.00		8.00	BODYPUMP 8:00h 60 mnts	8.00	CORE 8:00h 45 mnts				
										8.15	CORE 8:15h 45 mnts	BODYPUMP 8:15h 45 mnts	
9.00	BODYPUMP 9:00h 60 mnts	9.00	CORE 9:00h 45 mnts	9.00		9.00	BODYCOMBAT 9:00h 60 mnts	9.00	BODYPUMP 9:00h 60 mnts	9.00	BODYPUMP 9:00h 60 mnts	BODYCOMBAT 9:00h 60 mnts	
10.00	BODYPUMP 10:00h 60 mnts	10.00	BODYPUMP 10:00h 60 mnts	10.00		10.00	BODYPUMP 10:00h 60 mnts	10.00	CORE 10:00h 45 mnts	10.00	BODYCOMBAT 10:00h 60 mnts	CORE 10:00h 45 mnts	
11.00	BODYCOMBAT 11:00h 60 mnts	11.00	BODYPUMP 10:00h 60 mnts	11.00		11.00	BODYPUMP 11:00h 60 mnts	11.00	BODYPUMP 11:00h 60 mnts	11.00	CORE 11:00h 45 mnts	BODYPUMP 11:00h 60 mnts	
12.00	CORE 12:00h 45 mnts	12.00	BODYPUMP 12:00h 60 mnts	12.00		12.00	CORE 12:00h 45 mnts	12.00	BODYCOMBAT 12:00h 60 mnts	12.00	BODYPUMP 12:00h 60 mnts	BODYCOMBAT 12:00h 60 mnts	
13.00	BODYCOMBAT 13:00h 60 mnts	13.00	CORE 13:00h 45 mnts	13.00		13.00	BODYPUMP 13:00h 60 mnts	13.00	CORE 13:00h 45 mnts	13.00	BODYCOMBAT 13:00h 60 mnts	BODYCOMBAT 13:00h 60 mnts	
14.00	BODYPUMP 14:00h 60 mnts	14.00	CERRADO	14.00		14.00	CORE 14:00h 45 mnts	14.00	BODYPUMP 14:00h 60 mnts	14.00	CORE 14:00h 45 mnts	CERRADO	
15.00	CORE 15:00h 45 mnts	15.00		15.00		15.00	BODYPUMP 15:00h 60 mnts	15.00	CORE 15:00h 45 mnts	15.00	BODYPUMP 15:00h 60 mnts		
16.00	BODYCOMBAT 16:00h 60 mnts	16.00		16.00		16.00	BODYPUMP 16:00h 60 mnts	16.00	BODYCOMBAT 16:00h 60 mnts	16.00	BODYPUMP 16:00h 60 mnts		
17.00	BODYPUMP 17:00h 60 mnts	17.00		17.00		17.00	CORE 17:00h 45 mnts	17.00	BODYPUMP 17:00h 60 mnts	17.00	BODYCOMBAT 17:00h 60 mnts		
18.00	BODYPUMP 18:00h 60 mnts	18.00		18.00		18.00	BODYPUMP 18:00h 60 mnts	18.00	CORE 18:00h 45 mnts	18.00	CORE 18:00h 45 mnts		
19.00	BODYPUMP 19:00h 60 mnts	19.00		19.00		19.00	BODYPUMP 19:00h 60 mnts	19.00	BODYCOMBAT 19:00h 60 mnts	19.00	BODYPUMP 19:00h 60 mnts		
20.00	CORE 20:00h 45 mnts	20.00		20.00		20.00	BODYCOMBAT 20:00h 60 mnts	20.00	BODYPUMP 20:00h 60 mnts	20.00	BODYCOMBAT 20:00h 60 mnts		
21.00		21.00		21.00		21.00	21.00			21.00			
22.00		22.00		22.00		22.00	22.00			22.00			

Logroño deporte

ACTIVIDADES - INSTALACIONES - SERVICIOS - COMPRA Y RESERVA - TRÁMITES

Logroño

CARRERAS Conocéjlos Portal del Abonado Portal de Entidades

SAN SILVESTRE

AFP LOGROÑOES

COMPRAR RESERVAR

ACTIVIDADES

A la Carta

1 Plaza

Entrada Simple AC

Si lo desea puede seleccionar una fecha para realizar una reserva

INSTALACIÓN

La Ribera

PLAZAS: SERVICIO

1 Bodypump Virtual

FECHA HORA

ACTIVA LA TARJETA VIRTUAL EN TU MÓVIL Y ACCEDE FÁCILMENTE A LAS INSTALACIONES

Inscríbete

Programa 2023-2024

Prescindir de las actividades

LAS ACTIVIDADES VIRTUALES SÓLO SE PUEDE RESERVAR DESDE ESTE LADO DE LA WEB

Body Pump, CORE y Body Combat son actividades registradas. Para conocer en qué consisten puede consultar en <https://lesmills.es/programas/bod>

Consulta también la programación de las clases de cicloindoor virtual. Son gratis para l@s abonad@s (No hace falta localizador) <https://www.logronodeporte.es/ciclo-in>