







HORARIO	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SABADO		DOMINGO	
	S.ACTIVIDADES	BOX FRONTON	GINNASIO	SALA CICLO	S.ACTIVIDADES	GINNASIO	SALA CICLO	S.ACTIVIDADES	BOX FRONTON	GINNASIO	SALA CICLO	S.ACTIVIDADES	GINNASIO	SALA CICLO	S.ACTIVIDADES	GINNASIO	SALA CICLO	GINNASIO	SALA CICLO	GINNASIO	SALA CICLO			
8:15	ENT. F. EXPRESS 08:15 - 08:45 MONITOR SALA		VIRTUAL WALKING 8:15-9:00	VIRTUAL CICLO 08:15-09:00	ENT. F. EXPRESS 08:15 - 08:45 MONITOR SALA	VIRTUAL WALKING 8:15-9:00	VIRTUAL CICLO 08:15-09:00	ENT. F. EXPRESS 08:15 - 08:45 MONITOR SALA		VIRTUAL WALKING 8:15-9:00	VIRTUAL CICLO 08:15-09:00	ENT. F. EXPRESS 08:15 - 08:45 MONITOR SALA	VIRTUAL WALKING 8:15-9:00	VIRTUAL CICLO 08:15-09:00	ENT. F. EXPRESS 08:15 - 08:45 MONITOR SALA	VIRTUAL WALKING 8:15-9:00	VIRTUAL CICLO 08:15-09:00							
9:00			VIRTUAL WALKING 09:00-10:00	VIRTUAL CICLO 09:00-10:00		VIRTUAL WALKING 09:00-10:00	VIRTUAL CICLO 09:00-10:00			VIRTUAL WALKING 09:00-10:00	VIRTUAL CICLO 09:00-10:00		VIRTUAL WALKING 09:00-10:00	VIRTUAL CICLO 09:00-10:00		VIRTUAL WALKING 09:00-10:00	VIRTUAL CICLO 09:00-10:00							
10:00	PILATES CONCHA 10:00-11:00		VIRTUAL WALKING 10:00-11:00	VIRTUAL CICLO 10:00-11:00		VIRTUAL WALKING 10:00-11:00	CICLO INDOOR NATALIA 10:00 - 11:00	GAP CONCHA 10:00-11:00		VIRTUAL WALKING 10:00-11:00	VIRTUAL CICLO 10:00-11:00	BODY TONO CONCHA 10:00-11:00	VIRTUAL WALKING 10:00-11:00	VIRTUAL CICLO 10:00-11:00	POSTURA SANA JUAN 10:00-11:00	VIRTUAL WALKING 10:00-11:00	VIRTUAL CICLO 10:00-11:00	VIRTUAL WALKING 10:00-11:00	VIRTUAL CICLO 10:00 - 11:00	VIRTUAL WALKING 10:00-11:00	VIRTUAL CICLO 10:00 - 11:00			
11:00			VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00		VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00			VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00		VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00		VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00	VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00	VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00			
12:00	ENT. F. EXPRESS 12:00 - 12:30 MONITOR SALA		VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00	ENT. F. EXPRESS 12:00 - 12:30 MONITOR SALA	VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00	ENT. F. EXPRESS 12:00 - 12:30 MONITOR SALA		VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00	ENT. F. EXPRESS 12:00 - 12:30 MONITOR SALA	VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00	ENT. F. EXPRESS 12:00 - 12:30 MONITOR SALA	VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00	VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00	VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00			
13:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 13:00-13:45		VIRTUAL WALKING 13:00-14:00	VIRTUAL CICLO 13:00-14:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 13:00-13:45	VIRTUAL WALKING 13:00-14:00	VIRTUAL CICLO 13:00-14:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 13:00-13:45		VIRTUAL WALKING 13:00-14:00	VIRTUAL CICLO 13:00-14:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 13:00-13:45	VIRTUAL WALKING 13:00-14:00	VIRTUAL CICLO 13:00-14:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 13:00-13:45	VIRTUAL WALKING 13:00-14:00	VIRTUAL CICLO 13:00-14:00	VIRTUAL WALKING 13:00-14:00	VIRTUAL CICLO 13:00-14:00	VIRTUAL WALKING 13:00-14:00	VIRTUAL CICLO 13:00-14:00			
14:00	    <p>La Planilla Calahorra @ LaPlanillaCpm 941 13 10 38 www laplanilla.es</p>																							
15:00			VIRTUAL WALKING 15:30-16:30	CICLO INDOOR CONCHA 15:30-16:30	GAP CONCHA 15:30-16:30	VIRTUAL WALKING 15:30-16:30	VIRTUAL CICLO 15:30-16:30	PILATES BEA 15:30-16:30		VIRTUAL WALKING 15:30-16:30	VIRTUAL CICLO 15:30-16:30	BODY TONO CONCHA 15:30-16:30	VIRTUAL WALKING 15:30-16:30	VIRTUAL CICLO 15:30-16:30	POSTURA SANA JUAN 15:30-16:30	VIRTUAL WALKING 15:30-16:30	VIRTUAL CICLO 15:30-16:30	VIRTUAL WALKING 15:30-16:30	VIRTUAL CICLO 15:30-16:30					
16:00																								
17:00			VIRTUAL WALKING 17:00-18:00	VIRTUAL CICLO 17:00-18:00		VIRTUAL WALKING 17:00-18:00	VIRTUAL CICLO 17:00-18:00			VIRTUAL WALKING 17:00-18:00	VIRTUAL CICLO 17:00-18:00		VIRTUAL WALKING 17:00-18:00	VIRTUAL CICLO 17:00-18:00		VIRTUAL WALKING 17:00-18:00	VIRTUAL CICLO 17:00-18:00	VIRTUAL WALKING 17:00-18:00	VIRTUAL CICLO 17:00-18:00					
18:00	YOGA BALANCE HIPOPRESIVOS CONCHA 18:00-19:00		VIRTUAL WALKING 18:00-19:00	VIRTUAL CICLO 18:00-19:00	BODY TONO CONCHA 18:00-19:00	VIRTUAL WALKING 18:00-19:00	VIRTUAL CICLO 18:00-19:00	YOGA BALANCE HIPOPRESIVOS CONCHA 18:00-19:00		VIRTUAL WALKING 18:00-19:00	VIRTUAL CICLO 18:00-19:00	COMBO CONCHA 18:00-19:00	VIRTUAL WALKING 18:00-19:00	VIRTUAL CICLO 18:00-19:00		VIRTUAL WALKING 18:00-19:00	VIRTUAL CICLO 18:00-19:00	VIRTUAL WALKING 18:00-19:00	VIRTUAL CICLO 18:00-19:00					
19:00	BODY TONO CONCHA 19:00-20:00		VIRTUAL WALKING 19:00-20:00	CICLO INDOOR FER-NATALIA 19:00-20:00	GAP CONCHA 19:00-20:00	VIRTUAL WALKING 19:00-20:00	VIRTUAL CICLO 19:00-20:00	BODY TONO CONCHA 19:00-20:00		VIRTUAL WALKING 19:00-20:00	CICLO INDOOR FER-NATALIA 19:00-20:00	GAP CONCHA 19:00-20:00	VIRTUAL WALKING 19:00-20:00	VIRTUAL CICLO 19:00-20:00		VIRTUAL WALKING 19:00-20:00	VIRTUAL CICLO 19:00-20:00							
20:00	PILATES CONCHA 20:00-21:00	BOX FRONTON CROSS TRAINING OSCAR 20:00-21:00	VIRTUAL WALKING 20:00-21:00	VIRTUAL CICLO 20:00-21:00	ZUMBA IRENE 20:00-21:00	VIRTUAL WALKING 20:00-21:00	CICLO INDOOR CONCHA 20:00-21:00	PILATES CONCHA 20:00-21:00	BOX FRONTON CROSS TRAINING OSCAR 20:00-21:00	VIRTUAL WALKING 20:00-21:00	VIRTUAL CICLO 20:00-21:00	ZUMBA IRENE 20:00-21:00	VIRTUAL WALKING 20:00-21:00	CICLO INDOOR CONCHA 20:00-21:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 20:00-20:45	VIRTUAL WALKING 20:00-21:00	VIRTUAL CICLO 20:00-21:00							
21:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 21:00-21:45		VIRTUAL WALKING 21:00-22:00	VIRTUAL CICLO 21:00-22:00	TRX JULIO 21:00-22:00	VIRTUAL WALKING 21:00-22:00	VIRTUAL CICLO 21:00-22:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 21:00-21:45		VIRTUAL WALKING 21:00-22:00	VIRTUAL CICLO 21:00-22:00	TRX JULIO 21:00-22:00	VIRTUAL WALKING 21:00-22:00	VIRTUAL CICLO 21:00-22:00		VIRTUAL WALKING 21:00-22:00	VIRTUAL CICLO 21:00-22:00							

POSTURA SANA	CICLO INDOOR	PILATES	CARDIO HIIT
BODY TONO	CICLO INDOOR VIRTUAL	GAP	ZUMBA
BOX FRONTON CROSS TRAINING	ENT. F. EXPRESS	YOGA BALANCE+ HIPOPRESIVOS	TRX
VIRTUAL WALKING			COMBO

*Toda actividad se podra modificar dependiendo de las asistencias a las mismas.

Bono activo Pago Mensual

	Abonado & piscina Salud	No Abonado	Descripción
Mensual	30€	50€	Sin permanencia
Trimestral	26€	46€	Permanencia 3 meses
Temporada	17€	35€	Permanencia obligatoria hasta junio