La Planilla
C. P. M. Calahorra

BONO ACTIVO
ABRIL - JUNIO 2023

www.gesport.es
25 años con el deporte

HORARIO	LUNES S.ACTIVIDADES	LUNES TATAMI	LUNES GIMNASIO	LUNES SALA CICLO	MARTES S.ACTIVIDADES	MARTES TATAMI	MARTES GIMNASIO	MARTES SALA CICLO
7:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 07:15-07:45		VIRTUAL WALKING 07:00-8:00	VIRTUAL CICLO 07:00-8:00	VIRTUAL TRAINING 07:00-08:00		VIRTUAL WALKING 07:00-8:00	VIRTUAL CICLO 07:00-8:00
8:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 08:00-08:30		VIRTUAL WALKING 08:00-09:00	VIRTUAL CICLO 08:00-09:00	VIRTUAL PILATES 08:00-09:00		VIRTUAL WALKING 08:00-09:00	CICLO INDOOR NATALIA 8:00-9:00
9:00	VIRTUAL TRAINING 09:00-10:00		VIRTUAL WALKING 09:00-10:00	VIRTUAL CICLO 09:00-10:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 09:00-09:30		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	CARDIO HIIT TEC.SALA 10:00-10:30		VIRTUAL WALKING 10:00-11:00	VIRTUAL CICLO 10:00-11:00
11:00	VIRTUAL TRAINING 11:00-12:00		VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00	VIRTUAL PILATES 11:00-12:00		VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00
12:00	VIRTUAL PILATES 12:00-13:00		VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00	VIRTUAL PILATES 12:00-13:00		VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00
13:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 13:15-13:45		VIRTUAL WALKING 13:00-14:00	VIRTUAL CICLO 13:00-14:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 13:15-13:45		VIRTUAL WALKING 13:00-14:00	VIRTUAL CICLO 13:00-14:00
14:00	La Planilla Calahorra				@ LaPlanillaCpm			
15:00	GAP CONCHA 15:30-16:30			VIRTUAL CICLO 15:30-16:30	PILATES CONCHA 15:30-16:30			
16:00			VIRTUAL WALKING 16:00-17:00				VIRTUAL WALKING 16:00-17:00	VIRTUAL CICLO 16:00-17:00
17:00	VIRTUAL TRAINING 17:00-17:45		VIRTUAL WALKING 17:00-18:00	VIRTUAL CICLO 17:00-18:00	VIRTUAL PILATES 17:00-17:45		VIRTUAL WALKING 17:00-18:00	VIRTUAL CICLO 17:00-18:00
18:00	BOXEO GONZALO 18:00-19:00		VIRTUAL WALKING 18:00-19:00	CICLO INDOOR CONCHA 18:00-19:00	BODY TONO CONCHA 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	TATAMI KICK BOXING GONZALO 20:00-21:00	VIRTUAL WALKING 19:00-20:00	CICLO INDOOR NATALIA/ FER 19:00-20:00	GAP CONCHA 19:00-20:00	BOX FRONTON CROSS TRAINING OSCAR 20:00-21:00	VIRTUAL WALKING 19:00-20:00	CICLO INDOOR REBECA 19:00-20:00
20:00	PILATES CONCHA 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
21:00	POSTURA SANA JUAN 21:00-22:00		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

HORARIO	MIÉRCOLES S.ACTIVIDADES	MIÉRCOLES BOX FRONTON	MIÉRCOLES GIMNASIO	MIÉRCOLES SALA CICLO	JUEVES S.ACTIVIDADES	JUEVES TATAMI	JUEVES GIMNASIO	JUEVES SALA CICLO
7:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 07:15-07:45		VIRTUAL WALKING 07:00-8:00	VIRTUAL CICLO 08:00-9:00	VIRTUAL TRAINING 07:00-08:00		VIRTUAL WALKING 07:00-8:00	VIRTUAL CICLO 07:00-8:00
8:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 08:00-08:30		VIRTUAL WALKING 08:00-09:00	VIRTUAL CICLO 08:00-09:00	VIRTUAL PILATES 08:00-09:00		VIRTUAL WALKING 08:00-09:00	CICLO INDOOR NATALIA 8:00-9:00
9:00	VIRTUAL PILATES 09:00-10:00		VIRTUAL WALKING 09:00-10:00	VIRTUAL CICLO 09:00-10:00	VIRTUAL TRAINING 09:00-10:00		VIRTUAL WALKING 09:00-10:00	VIRTUAL CICLO 09:00-10:00
10:00	BODY TONO CONCHA 10:00-11:00		VIRTUAL WALKING 10:00-11:00	VIRTUAL CICLO 10:00-11:00	HIPOPRESIVOS ESTIRAMINENTOS CONCHA 10:00-11:00		VIRTUAL WALKING 10:00-11:00	VIRTUAL CICLO 10:00-11:00
11:00	VIRTUAL PILATES 11:00-12:00		VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00	VIRTUAL PILATES 11:00-12:00		VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00
12:00	VIRTUAL TRAINING 12:00-13:00		VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 12:00-12:30		VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00
13:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 13:15-13:45		VIRTUAL WALKING 13:00-14:00	VIRTUAL CICLO 13:00-14:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 13:15-13:45		VIRTUAL WALKING 13:00-14:00	VIRTUAL CICLO 13:00-14:00
14:00								
15:00	COMBO CONCHA 15:30-16:30			VIRTUAL CICLO 15:30-16:30	BODY TONO CONCHA 15:30-16:30			
16:00			VIRTUAL WALKING 16:00-17:00				VIRTUAL WALKING 16:00-17:00	VIRTUAL CICLO 16:00-17:00
17:00	VIRTUAL TRAINING 17:00-17:45		VIRTUAL WALKING 17:00-18:00	VIRTUAL CICLO 17:00-18:00	VIRTUAL PILATES 17:00-17:45		VIRTUAL WALKING 17:00-18:00	VIRTUAL CICLO 17:00-18:00
18:00	BOXEO GONZALO 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	CICLO INDOOR CONCHA 18:00-19:00
19:00	BODY TONO CONCHA 19:00-20:00	TATAMI KICK BOXING GONZALO 20:00-21:00	VIRTUAL WALKING 19:00-20:00	CICLO INDOOR REBECA 19:00-20:00	GAP CONCHA 19:00-20:00	BOX FRONTON CROSS TRAINING OSCAR 20:00-21:00	VIRTUAL WALKING 19:00-20:00	CICLO INDOOR NATALIA 19:00-20:00
20:00	PILATES CONCHA 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	VIRTUAL CICLO 20:00-21:00
21:00	POSTURA SANA JUAN 21:00-22:00		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

HORARIO	VIERNES S.ACTIVIDADES	VIERNES GIMNASIO	VIERNES SALA CICLO	SABADO S.ACTIVIDADES	SABADO GIMNASIO	SABADO SALA CICLO	DOMINGO S.ACTIVIDADES	DOMINGO GIMNASIO	DOMINGO SALA CICLO
7:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 07:15-07:45	VIRTUAL WALKING 07:00-8:00	VIRTUAL CICLO 08:00-9:00						
8:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 08:00-08:30	VIRTUAL WALKING 08:00-09:00	VIRTUAL CICLO 08:00-09:00						
9:00	TRX JUAN 9:30-10:15	VIRTUAL WALKING 09:00-10:00	VIRTUAL CICLO 09:00-10:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 09:30-10:00	VIRTUAL WALKING 09:00-10:00	VIRTUAL CICLO 09:00-10:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 09:30-10:00	VIRTUAL WALKING 09:00-10:00	VIRTUAL CICLO 09:00-10:00
10:00	POSTURA SANA 10:15-11:00 JUAN	VIRTUAL WALKING 10:00-11:00	VIRTUAL CICLO 10:00-11:00	VIRTUAL PILATES 10:00-10:45	VIRTUAL WALKING 10:00-11:00	VIRTUAL CICLO 10:00-11:00	VIRTUAL TRAINING 10:00-10:45	VIRTUAL WALKING 10:00-11:00	VIRTUAL CICLO 10:00-11:00
11:00	VIRTUAL TRAINING 11:00-11:45	VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00	VIRTUAL TRAINING 11:00-11:45	VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00	VIRTUAL PILATES 11:00-11:45	VIRTUAL WALKING 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO 11:00-12:00
12:00	VIRTUAL PILATES 12:00-12:45	VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00	VIRTUAL PILATES 12:00-12:45	VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00	VIRTUAL TRAINING 12:00-12:45	VIRTUAL WALKING 12:00-13:00	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00
13:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 13:15-13:45	VIRTUAL WALKING 13:00-14:00	VIRTUAL CICLO 13:00-14:00						
14:00				www laplanilla.es			941 13 10 38		
15:00									
16:00		VIRTUAL WALKING 16:00-17:00	VIRTUAL CICLO 16:00-17:00	VIRTUAL PILATES 16:00-16:45	VIRTUAL WALKING 16:00-17:00	VIRTUAL CICLO 16:00-17:00			
17:00	VIRTUAL TRAINING 17:00-17:45	VIRTUAL WALKING 17:00-18:00	VIRTUAL CICLO 17:00-18:00	VIRTUAL TRAINING 17:00-17:45	VIRTUAL WALKING 17:00-18:00	VIRTUAL CICLO 17:00-18:00			
18:00	VIRTUAL PILATES 18:00-18:45	VIRTUAL WALKING 18:00-19:00	VIRTUAL CICLO 18:00-19:00						
19:00	VIRTUAL TRAINING 19:00-19:45	VIRTUAL WALKING 19:00-20:00	VIRTUAL CICLO 19:00-20:00						
20:00	ZUMBA SALI 20:15-21:15	VIRTUAL WALKING 20:00-21:00	VIRTUAL CICLO 20:00-21:00						
21:00	CARDIO HIIT TEC.SALA 21:15-21:45	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	TRX	YOGA BALANCE+ HIPOPRESIVOS	HIPOPRESIVOS+ ESTIRAMIENTOS
VIRTUAL WALKING	BOXEO	TATAMI FRONTON // KICK BOXING	VIRTUAL SALA ACTIVIDADES
		COMBO	

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

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- BONO ACTIVO REDUCIDO
- FESTIVOS
- BONO ACTIVO
- CIERRE INSTALACION