laplanillacalahorra
laplanillacalahorra
@laPlanillaCpm
laplanilla.es
941 13 10 38

BONO ACTIVO
ABRIL - JUNIO

BONO ACTIVO	GIMNASIO	TRIMESTRAL	SEMESTRAL	TEMPORADA COMPLETA	MENSUAL SIN PERMANENCIA
ABONADO	22€	85€	135€	165€	32€
NO ABONADO	44€	185€	265€	320€	64€

La Planilla C. P. M. Calahorra
Gesport www.gesport.es
Excmo. Ayuntamiento de Calahorra

HORARIO	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO			DOMINGO		
	S.ACTIVIDADES	GIMNASIO	SALA CICLO	S.ACTIVIDADES	GIMNASIO	SALA CICLO	S.ACTIVIDADES	GIMNASIO	SALA CICLO	S.ACTIVIDADES	GIMNASIO	SALA CICLO	S.ACTIVIDADES	GIMNASIO	SALA CICLO	S.ACTIVIDADES	GIMNASIO	SALA CICLO	S.ACTIVIDADES	GIMNASIO	SALA CICLO
7:00	CARDIO HIIT TEC. SALA 07:15 - 07:45	VIRTUAL WALKING 07:00 - 08:00	VIRTUAL CICLO 07:00 - 08:00	VIRTUAL TRAINING 07:00 - 08:00	VIRTUAL WALKING 07:00 - 08:00	VIRTUAL CICLO 07:00 - 08:00	CARDIO HIIT TEC. SALA 07:15 - 07:45	VIRTUAL WALKING 07:00 - 08:00	VIRTUAL CICLO 07:00 - 08:00	VIRTUAL TRAINING 07:00 - 08:00	VIRTUAL WALKING 07:00 - 08:00	VIRTUAL CICLO 07:00 - 08:00	CARDIO HIIT TEC. SALA 07:15 - 07:45	VIRTUAL WALKING 07:00 - 08:00	VIRTUAL CICLO 07:00 - 08:00						
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 08:00 - 09:00	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 08:00 - 09:00	CARDIO HIIT TEC. SALA 08:00 - 08:30	VIRTUAL WALKING 08:00 - 09:00	VIRTUAL CICLO 08:00 - 09:00						
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	VIRTUAL PILATES 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	TRX JUAN 09:45 - 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	BODY TONO CONCHA 10:00 - 11:00	VIRTUAL WALKING 10:00 - 11:00	VIRTUAL CICLO 10:00 - 11:00	PILATES BEA 10:00 - 11:00	VIRTUAL WALKING 10:00 - 11:00	VIRTUAL CICLO 10:00 - 11:00	YOGA BALANCE + HIPOPRESIVOS CONCHA 10:00 - 11:00	VIRTUAL WALKING 10:00 - 11:00	VIRTUAL CICLO 10:00 - 11:00	GAP CONCHA 10:00 - 11:00	VIRTUAL WALKING 10:00 - 11:00	VIRTUAL CICLO 10:00 - 11:00	POSTURA SANA JUAN 10:15 - 11:00	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 - 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	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	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 TRAINING 11:00 - 11:45	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	VIRTUAL TRAINING 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	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 PILATES 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	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	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	VIRTUAL PILATES 15:00 - 16:00	VIRTUAL WALKING 15:00 - 16:00	VIRTUAL CICLO 15:00 - 16:00	VIRTUAL TRAINING 15:00 - 16:00	VIRTUAL WALKING 15:00 - 16:00	VIRTUAL CICLO 15:00 - 16:00	VIRTUAL PILATES 15:00 - 16:00	VIRTUAL WALKING 15:00 - 16:00	VIRTUAL CICLO 15:00 - 16:00	VIRTUAL TRAINING 15:00 - 16:00	VIRTUAL WALKING 15:00 - 16:00	VIRTUAL CICLO 15:00 - 16:00	VIRTUAL PILATES 15:00 - 16:00	VIRTUAL WALKING 15:00 - 16:00	VIRTUAL CICLO 15:00 - 16:00						
16:00	VIRTUAL PILATES 16:00 - 17:00	VIRTUAL WALKING 16:00 - 17:00	VIRTUAL CICLO 16:00 - 17:00	VIRTUAL TRAINING 16:00 - 17:00	VIRTUAL WALKING 16:00 - 17:00	VIRTUAL CICLO 16:00 - 17:00	VIRTUAL PILATES 16:00 - 17:00	VIRTUAL WALKING 16:00 - 17:00	VIRTUAL CICLO 16:00 - 17:00	VIRTUAL TRAINING 16:00 - 17:00	VIRTUAL WALKING 16:00 - 17:00	VIRTUAL CICLO 16:00 - 17:00	VIRTUAL TRAINING 16:00 - 17:00	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 PILATES 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	VIRTUAL PILATES 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	VIRTUAL TRAINING 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	BOXEO GONZALO 18:00 - 19:00	VIRTUAL WALKING 18:00 - 19:00	CICLO INDOOR CONCHA 18:00 - 19:00	YOGA BALANCE + HIPOPRESIVOS CONCHA 18:00 - 19:00	VIRTUAL WALKING 18:00 - 19:00	VIRTUAL CICLO 18:00 - 19:00	VIRTUAL PILATES 18:00 - 18:45	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 NATALIA 19:00 - 20:00	GAP CONCHA 19:00 - 20:00	VIRTUAL WALKING 19:00 - 20:00	CICLO INDOOR REBECA 19:00 - 20:00	BODY TONO CONCHA 19:00 - 20:00	VIRTUAL WALKING 19:00 - 20:00	CICLO INDOOR NATALIA 19:00 - 20:00	GAP CONCHA 19:00 - 20:00	VIRTUAL WALKING 19:00 - 20:00	VIRTUAL CICLO 19:00 - 20:00	BOXEO KICK BOXING GONZALO 19:00 - 20:00	VIRTUAL WALKING 19:00 - 20:00	VIRTUAL CICLO 19:00 - 20:00						
20:00	PILATES CONCHA 20:00 - 21:00	TATAMI KICK BOXING GONZALO 20:00 - 21:00	VIRTUAL CICLO 20:00 - 21:00	ZUMBA IRENE 20:00 - 21:00	BOX FRONTON CROSS TRAINING ÓSCAR 20:00 - 21:00	CICLO INDOOR CONCHA 20:00 - 21:00	PILATES CONCHA 20:00 - 21:00	TATAMI KICK BOXING GONZALO 20:00 - 21:00	VIRTUAL CICLO 20:00 - 21:00	ZUMBA IRENE 20:00 - 21:00	BOX FRONTON CROSS TRAINING ÓSCAR 20:00 - 21:00	CICLO INDOOR CONCHA/REBECA 20:00 - 21:00	VIRTUAL PILATES 20:00 - 20:45	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	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	CARDIO HIIT TEC. SALA 21:15 - 21:45	VIRTUAL WALKING 21:00 - 22:00	VIRTUAL CICLO 21:00 - 22:00						

VIRTUAL TRAINING	VIRTUAL WALKING	VIRTUAL CICLO	VIRTUAL PILATES								
CARDIO HIIT	PILATES	CICLO INDOOR	BODY TONO	POSTURA SANA	TRX	GAP	BOX FRONTON / CROSS TRAINING	YOGA BALANCE + HIPOPRESIVOS	ZUMBA	TATAMI FRONTON / KICK BOXING	BOXEO