

# Programación

C.D.M. LAS GAUNAS

OCTUBRE 2025 / MAYO 2026



ACTIVIDADES  
VIRTUALES



HORARIO de referencia	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7.00 h.	GRIT ATHLETIC 07:05 h. 30 min.	BODYPUMP 7:05 h. 45 min.	BODYPUMP 7:05 h. 45 min.	CORE 7:05 h. 45 min.	BODYPUMP 7:05 h. 45 min.		
8.00 h.	BODYPUMP 07:45 h. 60 min.	CORE 8:00 h. 45 min.	GRIT CARDIO 08:00 h. 30 min.	GRIT STRENGTH 07:55 h. 30 min. GRIT CARDIO 8:30 h. 30 min.	BODYPUMP 8:00 h. 60 min.	CORE 8:10 h. 45 min.	CORE 8:10 h. 45 min.
9.00 h.		CORE 9:00 h. 45 min.		CORE 9:00 h. 45 min.	BODYPUMP 9:00 h. 60 min.	BODYPUMP 9:00 h. 60 min.	BODYPUMP 9:00 h. 60 min.
10.00 h.	ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL) 9:00/13:00 h.	BODYPUMP 10:00 h. 60 min.	ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL) 9:00/13:00 h.	BODYPUMP 10:00 h. 60 min.	CORE 10:00 h. 45 min.	GRIT ATHLETIC 10:00 h. 30 min. GRIT STRENGTH 10:30 h. 30 min.	CORE 10:00 h. 45 min.
11.00 h.		ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL) 11:15/12:15 h.		ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL) 11:15/12:15 h.	BODYPUMP 11:00 h. 60 min.	BODYPUMP 11:05 h. 60 min.	BODYPUMP 11:00 h. 60 min.
12.00 h.		CORE 12:30 h. 45 min.	CORE 13:05 h. 45 min.	CORE 12:20 h. 45 min.	BODYPUMP 12:00 h. 60 min.	CORE 12:05 h. 45 min.	GRIT ATHLETIC 12:00 h. 30 min. GRIT STRENGTH 12:30 h. 30 min.
13.00 h.	CORE 13:05 h. 45 min.	BODYPUMP 13:30 h. 60 min.	CORE 13:05 h. 45 min.	BODYPUMP 13:10 h. 60 min.	GRIT CARDIO 13:15 h. 30 min.	GRIT STRENGTH 13:00 h. 30 min. GRIT CARDIO 13:30 h. 30 min.	GRIT CARDIO 13:00 h. 30 min.
14.00 h.	BODYPUMP 14:00 h. 60 min.	GRIT ATHLETIC 14:30 h. 30 min.	BODYPUMP 14:00 h. 60 min.	CORE 14:15 h. 45 min.	BODYPUMP 14:00 h. 60 min.	CORE 14:00 h. 45 min.	
15.00 h.	CORE 15:00 h. 45 min. GRIT CARDIO 15:45 h. 30 min.	GRIT STRENGTH 15:00 h. 30 min. GRIT CARDIO 15:30 h. 30 min.	CORE 15:00 h. 45 min. GRIT ATHLETIC 15:45 h. 30 min.	BODYPUMP 15:15 h. 45 min.	GRIT ATHLETIC 15:00 h. 30 min. GRIT STRENGTH 15:30 h. 30 min.		
16.00 h.	GRIT STRENGTH 16:15 h. 30 min.	BODYPUMP 16:15 h. 45 min.	GRIT CARDIO 16:15 h. 30 min.	BODYPUMP 16:00 h. 60 min.	BODYPUMP 16:00 h. 60 min.	BODYPUMP 16:00 h. 60 min.	
17.00 h.	BODYPUMP 17:00 h. 45 min.	CORE 17:00 h. 45 min.	BODYPUMP 16:45 h. 60 min.	CORE 17:00 h. 45 min.	BODYPUMP 17:00 h. 60 min.	CORE 17:00 h. 45 min.	
18.00 h.					GRIT CARDIO 18:00 h. 30 min. GRIT STRENGTH 18:30 h. 30 min.	GRIT ATHLETIC 17:45 h. 30 min. BODYPUMP 18:30 h. 60 min.	
19.00 h.	ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL) 18:00/21:00 h.	ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL) 18:00/21:00 h.	ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL) 18:00/21:00 h.	ACTIVIDAD DIRIGIDA (NO VIRTUAL) 18:00/21:00 h.	GRIT ATHLETIC 19:00 h. 30 min.		
20.00 h.					BODYPUMP 19:45 h. 60 min.		
21.00 h.	BODYPUMP 21:15 h. 60 min.	BODYPUMP 21:15 h. 60 min.	CORE 21:15 h. 45 min.	BODYPUMP 21:15 h. 60 min.	CORE 20:45 45mnts		



MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB DE LOGROÑO DEPORTE O A TRAVÉS DE ESTE QR

LAS CLASES tendrán una duración VARIABLE en función de actividad y horario de inicio: 60 MINUTOS, 45 MINUTOS y 30 MINUTOS. Consultar cuadro. Las Actividades GRIT, son actividades de ALTA y MUY ALTA INTENSIDAD. Es necesario tener una condición física aceptable y adecuar siempre su esfuerzo y movimientos a su nivel actual. 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.