

Programación

CDM LAS GAUNAS

SEPTIEMBRE 2025



ACTIVIDADES VIRTUALES



Logroño Deporte



Logroño

Horas de INICIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:05	BODYPUMP 07:05 h. 45 min.	BODYPUMP 07:05 h. 45 min.	BODYPUMP 07:05 h. 45 min.	CORE 07:05 h. 45 min.	BODYPUMP 07:05 h. 45 min.		
07:55 08:00 08:10	BODYPUMP 08:00 h. 60 min.	CORE 08:00 h. 45 min.	GRIT CARDIO 07:55 h. 30 min.	GRIT STRENGTH 07:55 h. 30 min.	BODYPUMP 08:00 h. 60 min.	CORE 08:10 h. 45 min.	CORE 08:10 h. 45 min.
08:30 09:00 09:15	BODYPUMP 09:00 h. 60 min.	CORE 09:00 h. 45 min.	GRIT ATHLETIC 08:30 h. 30 min. BODYPUMP 09:15 h. 60 min.	GRIT CARDIO 08:30 h. 30 min. GRIT ATHLETIC 09:15 h. 30 min.	BODYPUMP 09:00 h. 60 min.	BODYPUMP 09:00 h. 60 min.	BODYPUMP 09:00 h. 60 min.
10:00 10:15 10:30	CORE 10:00 h. 45 min.	BODYPUMP 10:00 h. 60 min.	GRIT CARDIO 10:15 h. 30 min.	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.
10:45 11:00 11:05 11:15	GRIT STRENGTH 10:45 h. 30 min. GRIT ATHLETIC 11:15 h. 30 min.	CORE 11:00 h. 45 min.	BODYPUMP 11:00 h. 60 min.	BODYPUMP 11:00 h. 60 min.	BODYPUMP 11:00 h. 60 min.	CORE 11:05 h. 45 min.	BODYPUMP 11:00 h. 60 min.
12:00 12:15	BODYPUMP 12:00 h. 60 min.	BODYPUMP 12:00 h. 60 min.	CORE 12:00 h. 45 min.	GRIT CARDIO 12:15 h. 30 min.	BODYPUMP 12:00 h. 60 min.	BODYPUMP 12:00 h. 60 min.	GRIT ATHLETIC 12:00 h. 30 min.
12:45 13:00 13:15	CORE 13:00 h. 45 min.	GRIT ATHLETIC 13:15 h. 30 min.	BODYPUMP 13:00 h. 60 min.	BODYPUMP 13:00 h. 60 min.	GRIT CARDIO 13:15 h. 30 min.	GRIT CARDIO 13:00 h. 30 min.	BODYPUMP 12:45 h. 60 min.
14:00 14:30	BODYPUMP 14:00 h. 60 min.	BODYPUMP 14:00 h. 60 min.	GRIT CARDIO 14:00 h. 30 min. GRIT STRENGTH 14:30 h. 30 min.	CORE 14:00 h. 45 min.	BODYPUMP 14:00 h. 60 min.		
15:00 15:30	CORE 15:00 h. 45 min.	GRIT ATHLETIC 15:00 h. 30 min. GRIT STRENGTH 15:30 h. 30 min.	CORE 15:00 h. 45 min.	BODYPUMP 15:00 h. 60 min.	GRIT ATHLETIC 15:00 h. 30 min. GRIT STRENGTH 15:30 h. 30 min.		
15:50 16:00 16:20	GRIT STRENGT 15:50 h. 30 min. GRIT ATHLETIC 16:20 h. 30 min.	CORE 16:00 h. 45 min.	BODYPUMP 16:00 h. 60 min.	BODYPUMP 16:00 h. 60 min.	CORE 16:00 h. 45 min.		
17:00 17:15 17:35	BODYPUMP 17:00 h. 60 min.	BODYPUMP 17:00 h. 60 min.	GRIT CARDIO 17:00 h. 30 min. CORE 17:35 h. 45 min.	CORE 17:00 h. 45 min.	BODYPUMP 17:00 h. 60 min.		
17:50 18:00 18:20 18:25	CORE 18:00 h. 45 min.	BODYPUMP 18:00 h. 60 min.	GRIT ATHLETIC 18:25 h. 30 min.	GRIT STRENGTH 17:50 h. 30 min. GRIT ATHLETIC 18:20 h. 30 min.	BODYPUMP 18:00 h. 60 min.		
18:50 19:00 19:20	GRIT ATHLETIC 18:50 h. 30 min. GRIT CARDIO 19:20 h. 30 min.	CORE 19:00 h. 45 min.	BODYPUMP 19:00 h. 60 min.	BODYPUMP 19:00 h. 60 min.	GRIT ATHLETIC 19:00 h. 30 min.		
19:45 19:50 20:00 20:20 20:35	BODYPUMP 20:00 h. 60 min.	GRIT STRENGTH 19:50 h. 30 min. GRIT ATHLETIC 20:20 h. 30 min.	BODYPUMP 20:00 h. 60 min.	BODYPUMP 20:00 h. 60 min.	BODYPUMP 19:45 h. 60 min.		
20:45 21:00 21:05	BODYPUMP 21:00 h. 60 min.	BODYPUMP 21:00 h. 60 min.	CORE 21:00 h. 45 min.	GRIT CARDIO 21:00 h. 30 min.	CORE 20:45 h. 45 min.		

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.

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

