

ACTIVIDADES A LA CARTA

Si no te conformas con hacer una sola actividad, te gusta la variedad o dispones de unos horarios y días imprevisibles, la opción de las actividades "A la carta" te permite llevar a cabo tu interés en ponerse en forma, mejorar tus capacidades físicas y llevarlas al máximo de tus posibilidades.

La inscripción en la modalidad "A la carta tarifa plana", es personal e intransferible de uso exclusivo para la persona que se ha dado de alta. La compra de este servicio se realiza exclusivamente a través de www.logroñodeporte.es. Durante 30 días pueden hacer uso ilimitado de las actividades y de la sala de musculación.

TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES	TARIFA PLANA
ABONADO: 5 €	ABONADO: 35 €	ABONADO: 50 €	ABONADO: 30 €
USUARIO: 10 €	USUARIO: 70 €	USUARIO: 100 €	USUARIO: 60 €

Planifica como quieras tu puesta en forma, a la hora y día que mejor te vaya. Adquiere tu bono o compra tu entrada y resérvate cada semana lo que quieres hacer. El listado de actividades que se muestra puede ser ampliado o reducido en función de la demanda de las actividades del Programa deportivo. En cualquier caso la información estará actualizada en www.logroñodeporte.es.

Consulta todas las posibilidades en www.logroñodeporte.es

GRUPOS DE JUNIO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS	HORA INICIO	HORA FINAL
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	M-J	16:00	16:45
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	V	19:30	20:30
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	D	11:00	12:00
C.D.M. LOBETE	CICLO-INDOOR	M-J	20:30	21:15
C.D.M. LOBETE	CICLO-INDOOR	L-X	15:30	16:15
C.D.M. LAS NORIAS	COMBA P13 DANCE	M-J	19:00	20:00
C.D.M. LAS NORIAS	COMBA P13 HIIT	M-J	20:00	20:45
C.D.M. LAS NORIAS	CROSSTRAINING	M-J	09:30	10:30
C.D.M. LAS NORIAS	CROSSTRAINING	L-X	20:30	21:30
C.D.M. LA RIBERA	ENTRENA CORRIENDO	M-J	07:15	08:15
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENA CORRIENDO	M-J	20:00	21:00
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	M-J	20:30	21:30
C.D.M. LOBETE	GAP	L-X	09:15	10:15
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L-X	10:15	11:15
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO	M-J	19:00	20:00
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO	L-X	08:45	09:45
C.D.M. LOBETE	PILATES	M-J	10:30	11:30
C.D.M. LOBETE	PILATES	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LAS NORIAS	PONTE EN FORMA CORRIENDO	M-J	09:30	10:30
C.D.M. LOBETE	TONI HIIT	M-J	15:00	15:45
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	M-J	19:30	20:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	L-X	14:30	15:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	V	18:30	19:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	D	10:00	11:00
C.D.M. LOBETE	YOGA	M-J	09:15	10:15
C.D.M. LOBETE	YOGA	L-X	20:15	21:15
C.D.M. LOBETE	ZUMBA	L-X	20:30	21:30

GRUPOS DE JULIO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS	HORA INICIO	HORA FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	M-J	20:30	21:30
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	M-J	16:00	16:45
C.D.M. LOBETE	CICLO-INDOOR	L-X	15:30	16:15
C.D.M. LOBETE	CICLO-INDOOR	M-J	20:30	21:15
C.D.M. LAS NORIAS	COMBA P13 DANCE	M-J	19:00	20:00
C.D.M. LAS NORIAS	COMBA P13 HIIT	M-J	20:00	20:45
C.D.M. LAS NORIAS	CROSSTRAINING	L-X	20:30	21:30
C.D.M. LAS NORIAS	CROSSTRAINING	M-J	09:30	10:30
C.D.M. LAS GAUNAS	ENTRENA CORRIENDO	M-J	07:15	08:15
C.D.M. LOBETE	GAP	L-X	09:15	10:15
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L-X	10:15	11:15
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO	L-X	08:45	09:45
C.D.M. LOBETE	PILATES	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LOBETE	PILATES	M-J	10:30	11:30
C.D.M. LOBETE	TONI HIIT	M-J	15:00	15:45
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	L-X	14:30	15:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	M-J	19:30	20:30
C.D.M. LOBETE	YOGA	L-X	20:15	21:15
C.D.M. LOBETE	YOGA	M-J	09:15	10:15
C.D.M. LOBETE	ZUMBA	L-X	20:30	21:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	M-J	19:30	20:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	L-X	14:30	15:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	V	18:30	19:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	D	10:00	11:00
C.D.M. LOBETE	YOGA	M-J	09:15	10:15
C.D.M. LOBETE	YOGA	L-X	20:15	21:15
C.D.M. LOBETE	ZUMBA	L-X	20:30	21:30

GRUPOS DE AGOSTO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS	HORA INICIO	HORA FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LAS GAUNAS	CICLO-INDOOR	L-X	15:30	16:15
C.D.M. LAS GAUNAS	CICLO-INDOOR	M-J	20:30	21:15
C.D.M. LAS GAUNAS	ENTRENA CORRIENDO	M-J	07:15	08:15
C.D.M. LAS GAUNAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	M-J	20:30	21:30
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LAS GAUNAS	TONIPUMP	L-X	14:30	15:30
C.D.M. LAS GAUNAS	TONIPUMP	M-J	19:30	20:30
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA	L-X	20:15	21:15
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	L-X	20:30	21:30

GRUPOS DE SEPTIEMBRE

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS	HORA INICIO	HORA FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LAS GAUNAS	CICLO-INDOOR	L-X	15:30	16:15
C.D.M. LAS GAUNAS	CICLO-INDOOR	M-J	20:30	21:15
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LAS GAUNAS	TONIPUMP	L-X	14:30	15:30
C.D.M. LAS GAUNAS	TONIPUMP	M-J	19:30	20:30
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA	L-X	20:15	21:15
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	L-X	20:30	21:30
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA	L-X	20:15	21:15
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	L-X	20:30	21:30

