

A LA CARTA OCTUBRE 2020

TARIFAS	ABONADOS	NO ABONADOS
ENTRADA DIARIA	5 €	10 €
BONO 10 SESIONES	35 €	70 €
BONO 20 SESIONES	50 €	100 €
TARIFA PLANA (30 días) Actividad física y musculación.	30 €	60 €
TARIFA PLANA PLUS (30 días) Actividad física, musculación y Balneario.	35 €	70 €

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INTENSIDAD
C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT	X		X					17:15	18:15	17 a 65 años	4
C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT	X		X					18:30	19:30	17 a 65 años	4
C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT					X			19:30	20:15	17 a 65 años	4
C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT							X	11:00	11:45	17 a 65 años	4
C.D.M. LA RIBERA	AQUAZUMBA	X		X					09:30	10:30	17 a 65 años	3
C.D.M. LA RIBERA	CARDIOCOMBAT	X		X					20:45	21:30	17 a 65 años	4
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR		X		X				14:30	15:15	17 a 55 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR		X		X				14:30	15:15	17 a 55 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR	X		X					16:15	17:00	17 a 55 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR	X		X					16:15	17:00	17 a 55 años	5
C.D.M. LA RIBERA	CORE FIT		X						09:15	10:15	17 a 65 años	3
C.D.M. LA RIBERA	CORE FIT				X				09:15	10:15	17 a 65 años	3
C.D.M. LA RIBERA	GAP	X		X		X			10:15	11:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LA RIBERA	GINNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			09:15	10:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LA RIBERA	GINNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			11:15	12:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO	X		X					14:30	15:15	17 a 65 años	3
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN MANTENIMIENTO	X		X					15:15	16:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LA RIBERA	PILATES SUELO		X		X				10:15	11:15	17 a 65 años	2
C.D.M. LA RIBERA	STRONG BY ZUMBA/HITT	X		X					15:15	16:00	17 a 55 años	4
C.D.M. LA RIBERA	TONIBIKE		X		X				07:15	08:00	17 a 55 años	4
C.D.M. LA RIBERA	TONIBIKE		X		X				21:30	22:15	17 a 55 años	4
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP		X		X				08:15	09:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP		X		X				17:30	18:15	17 a 65 años	4
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP		X		X				15:30	16:15	17 a 65 años	4
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP					X			18:30	19:30	17 a 65 años	4
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP							X	10:00	10:45	17 a 65 años	4
C.D.M. LA RIBERA	YOGA	X		X					07:15	08:15	17 a 99 años	2
C.D.M. LA RIBERA	YOGA	X		X					08:15	09:15	17 a 99 años	2
C.D.M. LA RIBERA	YOGA	X							14:30	15:30	17 a 99 años	2
C.D.M. LA RIBERA	YOGA	X							15:30	16:30	17 a 99 años	2
C.D.M. LA RIBERA	ZUMBA		X		X				10:15	11:15	17 a 65 años	3
C.D.M. LA RIBERA	ZUMBA		X		X				16:30	17:30	17 a 65 años	3

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPECIF	INTENSIDAD
C.D.M. LAS GAUNAS	AERÓBIC		X		X				09:00	10:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AERÓBIC		X		X				19:15	20:15	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT		X		X				14:30	15:15	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT		X		X				21:15	22:15	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	X		X					18:00	19:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	X		X					19:00	20:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	X		X					20:00	21:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT		X		X				15:30	16:15	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	X		X					21:00	22:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT					X			20:00	21:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	AQUAERÓBIC	X		X					18:30	19:30	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	AQUARUNNING		X		X				20:30	21:30	17 a 55 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	AQUAZUMBA		X		X				19:30	20:30	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	ENTRENA CORRIENDO		X		X				07:15	08:15	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	ENTRENA CORRIENDO			X		X			07:15	08:15	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS GAUNAS	ESPALDA SANA		X		X				10:15	11:15	17 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	ESPALDA SANA		X		X				18:15	19:15	17 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	ESPALDA SANA		X		X				20:30	21:30	17 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	ESPALDA SANA	X		X					20:00	21:00	17 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	GAP		X		X				10:00	11:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GAP	X		X					15:30	16:15	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GAP					X			19:00	20:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			07:15	08:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			08:15	09:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			09:15	10:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			10:15	11:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA EN EL AGUA		X		X				18:30	19:30	17 a 65 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA EN EL AGUA	X		X					19:30	20:30	17 a 65 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA HIPOPRESIVA		X		X				12:15	13:00	17 a 65 años	1
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA HIPOPRESIVA		X		X				17:15	18:00	17 a 65 años	1
C.D.M. LAS GAUNAS	GRUPO DEL PASEO + 65	X		X					09:30	11:00	65 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO		X		X				13:00	14:00	17 a 65 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO		X		X				18:30	19:30	17 a 65 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO		X		X				19:30	20:30	17 a 65 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO	X		X					08:00	09:00	17 a 65 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO	X		X					18:00	19:00	17 a 65 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO					X			18:00	19:00	17 a 65 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	TAI CHI	X		X					10:00	11:00	17 a 99 años	1
C.D.M. LAS GAUNAS	TAI CHI	X		X					19:00	20:00	17 a 99 años	1
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA		X		X				07:15	08:15	17 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA		X		X				08:15	09:15	17 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA	X		X					09:00	10:00	17 a 99 años	2
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA	X		X					21:00	22:00	17 a 99 años	2

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPECIF	INTENSIDAD
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA		X		X				08:00	09:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA		X		X				20:15	21:15	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	X		X					14:30	15:15	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	X		X					16:45	17:45	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA						X		10:00	11:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA					X			11:00	12:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				09:30	10:30	17 a 55 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				18:00	19:00	17 a 55 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				20:00	21:00	17 a 55 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				21:00	22:00	17 a 55 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING	X		X					08:00	09:00	17 a 55 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING	X		X		X			19:00	20:00	17 a 55 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING					X			20:00	21:00	17 a 55 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING	X		X					20:00	21:00	14 a 17 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING						X		09:00	10:00	17 a 55 años	5
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENA CORRIENDO		X		X				20:00	21:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENA CORRIENDO		X		X				21:00	22:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL						X		10:00	11:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		X		X				10:30	11:30	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		X		X				19:00	20:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	X		X					18:00	19:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	X		X					09:00	10:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	PILATES SUELO					X			08:30	09:30	17 a 99 años	2
C.D.M. LAS NORIAS	PONTE EN FORMA CORRIENDO		X		X				09:30	10:30	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS NORIAS	PONTE EN FORMA CORRIENDO		X		X				19:00	20:00	14 a 17 años	3
C.D.M. LAS NORIAS	PONTE EN FORMA CORRIENDO						X		10:00	11:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LAS NORIAS	TAI CHI					X			10:30	11:30	17 a 99 años	1
C.D.M. LAS NORIAS	TONIPUMP	X		X					19:00	20:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	TONIPUMP	X		X					20:00	21:00	17 a 65 años	4
C.D.M. LAS NORIAS	YOGA					X			09:30	10:30	17 a 99 años	2

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INTENSIDAD
C.D.M. LOBETE	AQUABOXING	X		X					20:30	21:30	17 a 65 años	3
C.D.M. LOBETE	AQUAZUMBA		X		X				09:15	10:15	17 a 65 años	3
C.D.M. LOBETE	GAP		X		X				09:15	10:15	17 a 65 años	3
C.D.M. LOBETE	GAP		X		X				18:00	19:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LOBETE	GAP	X		X		X			08:30	09:15	17 a 65 años	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X				09:15	10:15	17 a 65 años	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X				10:15	11:15	17 a 65 años	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			07:00	07:45	17 a 65 años	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X			07:45	08:30	17 a 65 años	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA HIPOPRESIVA		X		X				09:30	10:15	17 a 65 años	1
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA HIPOPRESIVA	X		X					15:15	16:00	17 a 65 años	1
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA HIPOPRESIVA	X		X					19:15	20:00	17 a 65 años	1
C.D.M. LOBETE	MINDFITNESS					X			12:30	13:15	17 a 99 años	1
C.D.M. LOBETE	MINDFITNESS					X			19:45	20:30	17 a 99 años	1
C.D.M. LOBETE	MINDFITNESS					X			20:30	21:15	17 a 99 años	1
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO		X		X				08:15	09:15	17 a 65 años	2
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO		X		X				20:00	21:00	17 a 65 años	2
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	X		X					08:00	09:00	17 a 65 años	2
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	X		X					14:30	15:15	17 a 65 años	2
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	X		X					20:00	21:00	17 a 65 años	2
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	X		X					21:00	22:00	17 a 65 años	2
C.D.M. LOBETE	POWER YOGA		X		X				08:30	09:30	17 a 65 años	3
C.D.M. LOBETE	POWER YOGA		X		X				18:00	19:00	17 a 65 años	3
C.D.M. LOBETE	YOGA		X		X				21:00	22:00	17 a 99 años	2
C.D.M. LOBETE	YOGA					X			08:00	09:00	17 a 99 años	2
C.D.M. LOBETE	YOGA					X			18:30	19:30	17 a 99 años	2
C.D.M. LOBETE	ZUMBA		X		X				17:00	18:00	17 a 65 años	3
C.F. PRADOVIEJO	ENTRENA CORRIENDO	X		X					20:00	21:00	17 a 65 años	4
C.F. PRADOVIEJO	PILATES SUELO		X		X				10:30	11:30	17 a 65 años	2
C.F. PRADOVIEJO	PILATES SUELO		X		X				18:00	19:00	17 a 65 años	2
C.F. PRADOVIEJO	PILATES SUELO		X		X				19:00	20:00	17 a 65 años	2
C.F. PRADOVIEJO	PILATES SUELO		X		X				20:00	21:00	17 a 65 años	2
C.F. PRADOVIEJO	PONTE EN FORMA CORRIENDO	X		X					19:00	20:00	17 a 65 años	3
C.F. PRADOVIEJO	TAI CHI	X		X					20:00	21:00	17 a 99 años	1
C.F. PRADOVIEJO	YOGA		X		X				20:00	21:00	17 a 99 años	2
C.F. PRADOVIEJO	YOGA		X		X				21:00	22:00	17 a 99 años	2

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	EDAD ESPCF	INTENSIDAD
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	X		X					21:00	22:00	17 a 65 años	4
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		X		X				19:00	19:45	17 a 65 años	4
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		X		X				20:00	20:45	14 a 17 años	4
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	GAP	X		X					20:00	21:00	17 a 65 años	3
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	GINNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X					19:00	20:00	17 a 65 años	3
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	ACONDICIONACESTO	X		X					20:00	21:00	17 a 65 años	4
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	GINNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X					19:00	20:00	17 a 65 años	3
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	AEROGAP	X		X					19:00	20:00	17 a 65 años	3
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	INTERVAL FITNESS		X		X				21:00	21:45	17 a 55 años	4
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	INTERVAL FITNESS		X		X				20:00	20:45	17 a 55 años	4
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	ZUMBA	X		X					21:00	22:00	17 a 65 años	3
P.M. ESPARTERO	INTERVAL STEP		X		X				19:00	20:00	17 a 55 años	4
P.M. ESPARTERO	ZUMBA		X		X				20:00	21:00	17 a 65 años	3
P.M. GONZALO DE BERCEO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		X		X				20:00	21:00	17 a 65 años	4
P.M. GONZALO DE BERCEO	GAP		X		X				20:00	21:00	17 a 65 años	3
P.M. GONZALO DE BERCEO	ZUMBA	X		X					18:00	19:00	17 a 65 años	3
P.M. MADRE DE DIOS	ZUMBA		X		X				20:00	21:00	17 a 65 años	3
P.M. MADRID MANILA	GAP		X		X				19:00	20:00	17 a 65 años	3
P.M. MADRID MANILA	GAP		X		X				20:00	21:00	17 a 65 años	3
P.M. MADRID MANILA	GINNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X				18:00	19:00	17 a 65 años	3
P.M. MADRID MANILA	GINNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X					19:00	20:00	17 a 65 años	3
P.M. MADRID MANILA	GINNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X					20:00	21:00	17 a 65 años	3
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		X		X				19:30	20:30	17 a 65 años	4
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GAP	X		X					20:00	21:00	17 a 65 años	3
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GINNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X				18:30	19:30	17 a 65 años	3
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GINNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X				20:30	21:30	17 a 65 años	3
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GINNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X					19:00	20:00	17 a 65 años	3
P.M. MURRIETA	AERÓBIC		X		X				19:00	20:00	17 a 65 años	4
P.M. MURRIETA	AERÓBIC	X		X					19:00	20:00	17 a 65 años	4
P.M. MURRIETA	CORE FIT		X		X				20:00	21:00	17 a 65 años	3
P.M. MURRIETA	GAP	X		X					20:00	21:00	17 a 65 años	3
P.M. MURRIETA	GAP	X		X					21:00	22:00	17 a 65 años	3
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		X		X				19:30	20:30	17 a 65 años	4
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	GAP		X		X				20:30	21:30	17 a 65 años	3
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	ZUMBA	X		X					20:00	21:00	17 a 65 años	3
P.M. VALDEGASTEÁ	AERÓBIC	X		X					19:00	20:00	17 a 65 años	4
P.M. VALDEGASTEÁ	GAP	X		X					18:00	19:00	17 a 65 años	3