

horari abonament 2019-2020

SPINCLUB/SPIN VIRTUAL

SETMANA DEL 09 AL 15 DE MARÇ

montcada

piscines antoni monés

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
06:00 - 06:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	06:00 - 06:25	...	
06:30 - 06:55				SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	06:30 - 06:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	
07:00 - 07:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	07:00 - 07:25		...
07:30 - 07:55				SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	07:30 - 07:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlic ♥♥♥
08:00 - 08:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	08:00 - 08:25	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlic ♥♥♥
08:30 - 08:55				SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	08:30 - 08:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlic ♥♥♥
09:00 - 09:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	...	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPINCLUB * Olga ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	09:00 - 09:25	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlic ♥♥♥
09:30 - 09:55		SPINCLUB * Eva ♥♥♥				09:30 - 09:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlic ♥♥♥
10:00 - 10:25	NETEJA		NETEJA	NETEJA	NETEJA	10:00 - 10:25	SPINCLUB * Sergio ♥♥♥	SPINCLUB * Marc ♥♥♥
10:30 - 10:55		NETEJA				10:30 - 10:55	SPINCLUB * Angela ♥♥♥	SPINCLUB * Angela ♥♥♥
11:00 - 11:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	11:00 - 11:25	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlic ♥♥♥
11:30 - 11:55				SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	11:30 - 11:55	NETEJA	NETEJA
12:00 - 12:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	12:00 - 12:25	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlic ♥♥♥
12:30 - 12:55				SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	12:30 - 12:55		
13:00 - 13:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	13:00 - 13:25	NETEJA	NETEJA
13:30 - 13:55				SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	13:30 - 13:55		
14:00 - 14:25	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	14:00 - 14:25	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlic ♥♥♥
14:30 - 14:55				SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	14:30 - 14:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlic ♥♥♥
15:00 - 15:25	SPINCLUB * Marc ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥♥	15:00 - 15:25	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlic ♥♥♥
15:30 - 15:55	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPINCLUB * Sergio ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥			15:30 - 15:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Intervàlic ♥♥♥
16:00 - 16:25				SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	16:00 - 16:25		
16:30 - 16:55	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	16:30 - 16:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	
17:00 - 17:25				SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	17:00 - 17:25		
17:30 - 17:55	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	17:30 - 17:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	
18:00 - 18:25				SPINCLUB * Marc ♥♥	SPINCLUB S2 * Alex ♥♥♥	18:00 - 18:25		
18:30 - 18:55	SPINCLUB * Sergio ♥♥	SPINCLUB * Josep ♥♥	SPINCLUB * Pau ♥♥			18:30 - 18:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	
19:00 - 19:25				SPINCLUB * Josep ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	19:00 - 19:25		
19:30 - 19:55	SPINCLUB * Josep ♥♥♥	SPINCLUB * Josep ♥♥♥	SPINCLUB * Josep ♥♥♥	SPINCLUB * Josep ♥♥♥		19:30 - 19:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	...
20:00 - 20:25				SPINCLUB * Josep ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	20:00 - 20:25		
20:30 - 20:55	SPINCLUB * Josep ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPINCLUB * Josep ♥♥♥			20:30 - 20:55	...	
21:00 - 21:25				SPINCLUB * Josep ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥			
21:30 - 21:55	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Competició ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema Greix ♥♥			
22:00 - 22:25								
22:30 - 22:55			

- ♥ Intensitat i/o dificultat baixa
- ♥♥ Intensitat i/o dificultat mitja
- ♥♥♥ Intensitat i/o dificultat alta

El Club es reserva el dret de modificar els horaris sense avis previ.