

horari abonament 2021-2022

SPINCLUB/SPIN VIRTUAL

SETMANA DEL 03 AL 09 DE MAIG

montcada

piscines antoni monés

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
06:00 - 06:10	06:00 - 06:10	...	
06:10 - 06:40	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema greix ♥♥	06:10 - 06:40	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	
06:40 - 07:00						06:40 - 07:00	Intervàlica	...
07:00 - 07:25	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema greix ♥♥	07:00 - 07:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥
07:25 - 07:55						07:25 - 07:50	Intervàlica	
08:00 - 08:25	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema greix ♥♥	08:00 - 08:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥
08:30 - 08:55						08:30 - 08:55	Intervàlica	
09:00 - 09:25	Neteja	Neteja	Neteja	Neteja	Neteja	09:00 - 09:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥
09:30 - 09:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema greix ♥♥	09:30 - 09:55	Neteja	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥
10:00 - 10:25						10:00 - 10:25	Neteja	
10:30 - 10:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema greix ♥♥	10:30 - 10:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥
11:00 - 11:25						11:00 - 11:25	Intervàlica	
11:30 - 11:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema greix ♥♥	11:30 - 11:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥
12:00 - 12:25						12:00 - 12:25	Intervàlica	
12:30 - 12:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema greix ♥♥	12:30 - 12:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥
13:00 - 13:25						13:00 - 13:25	Intervàlica	Neteja
13:30 - 13:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema greix ♥♥	13:30 - 13:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥
14:00 - 14:25						14:00 - 14:25	Intervàlica	
14:30 - 14:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema greix ♥♥	14:30 - 14:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥
15:00 - 15:25						15:00 - 15:25	Intervàlica	
15:30 - 15:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema greix ♥♥	15:30 - 15:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥
16:00 - 16:25						16:00 - 16:25	Intervàlica	
16:30 - 16:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema greix ♥♥	16:30 - 16:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	...
17:00 - 17:25						17:00 - 17:25	Intervàlica	
17:30 - 17:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema greix ♥♥	17:30 - 17:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	
18:00 - 18:25						18:00 - 18:25	Intervàlica	
18:30 - 18:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Crema greix ♥♥	18:30 - 18:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	
19:00 - 19:25						19:00 - 19:25	Intervàlica	
19:30 - 19:55	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Fartlek ♥♥♥	SPIN VIRTUAL Muntanya ♥♥♥	...	19:30 - 19:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♥♥♥	
20:00 - 20:25						20:00 - 20:25	Intervàlica	
20:30 - 20:55	20:30 - 20:55	...	
21:00 - 21:25			
21:30 - 21:55			
22:00 - 22:25			

- ♥ 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.

Hi haurà spinning virtual els dies de spinning presencial.