

horari abonament 2022-2023

SPINCLUB/SPIN VIRTUAL

montcada

piscines antoni monés

SETMANA DEL 20 AL 26 DE JUNY

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