

TEMPORADA 2022 - 2023

ACTIVITATS DIRIGIDES

ADULTS



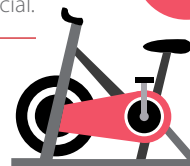
SpinVirtual

El Club Natació Sabadell ofereix EL NOU SISTEMA DE CLASSES DE CICLISME INDOOR! Amb l'Spin Virtual podràs practicar spinning a qualsevol hora que no hi hagi monitor presencial.



abonament
3,60€
mensuals

HORARIS: CENTRE GRAN VIA



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

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

CENTRE CAN LLONG

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORARI	DISSABTE	DIUMENGE
06:00 - 06:10	06:00 - 06:10
06:10 - 06:40	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	06:10 - 06:40	SPIN VIRTUAL Muntanya	...
07:00 - 07:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	EXERCICIS A LES 700	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	07:00 - 07:25	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica (7:10 h)
07:25 - 07:55	...	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	07:25 - 07:50	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
08:00 - 08:25	...	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	08:00 - 08:25	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
08:30 - 08:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica	Neteja	Neteja	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	08:30 - 08:55	SPIN VIRTUAL Muntanya	Neteja
09:00 - 09:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica	Neteja	Neteja	09:00 - 09:25	SPIN VIRTUAL Muntanya	...
09:30 - 09:55	Neteja	Neteja	Neteja	09:30 - 09:55	SPIN VIRTUAL Muntanya	...
10:00 - 10:25	...	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	...	10:00 - 10:25	Neteja	SPIN VIRTUAL Intervàlica
10:30 - 10:55	...	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	...	10:30 - 10:55	...	SPIN VIRTUAL Intervàlica
11:00 - 11:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	11:00 - 11:25	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
11:30 - 11:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	11:30 - 11:55	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
12:00 - 12:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	12:00 - 12:25	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
12:30 - 12:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	12:30 - 12:55	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
13:00 - 13:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	13:00 - 13:25	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
13:30 - 13:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	13:30 - 13:55	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
14:00 - 14:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	14:00 - 14:25	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
14:30 - 14:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	14:30 - 14:55	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
15:00 - 15:25	Neteja	Neteja	Neteja	Neteja	Neteja	15:00 - 15:25	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
15:30 - 15:55	...	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	15:30 - 15:55	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
16:00 - 16:25	...	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	16:00 - 16:25	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
16:30 - 16:55	...	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	16:30 - 16:55	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
17:00 - 17:25	17:00 - 17:25	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
17:30 - 17:55	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	17:30 - 17:55	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
18:00 - 18:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica	18:00 - 18:25	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
18:30 - 18:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica	18:30 - 18:55	SPIN VIRTUAL Muntanya	SPIN VIRTUAL Intervàlica
19:00 - 19:25	19:00 - 19:25	SPIN VIRTUAL Muntanya	...
19:30 - 19:55	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	19:30 - 19:55	SPIN VIRTUAL Muntanya	...
20:00 - 20:25	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	20:00 - 20:25
20:30 - 20:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	20:30 - 20:55
21:00 - 21:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta			
21:30 - 21:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta			
22:00 - 22:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica	SPIN VIRTUAL Fartlek	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta	SPIN VIRTUAL Competició	SPIN VIRTUAL Aeròbica Alta			

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

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

No hi haurà spinning virtual els dies de spinning presencial.