

horari abonament 2022-2023

SPINCLUB/SPIN VIRTUAL

SETMANA DEL 29 DE MAIG AL 4 DE JUNY

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 Crema greix ♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	06:10 - 06:40	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	...
06:40 - 07:00	Crema greix	Intervàlica	Intervàlica	Farlek	Crema greix	06:40 - 07:00	Intervàlica	...
07:00 - 07:25	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	07:00 - 07:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL (7:10h) Crema greix ♡♡
07:25 - 07:55	Crema greix	Intervàlica	Intervàlica	Farlek	Crema greix	07:25 - 07:50	Intervàlica	Crema greix
08:00 - 08:25	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	08:00 - 08:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡
08:30 - 08:55	Crema greix	Intervàlica	Intervàlica	Farlek	Crema greix	08:30 - 08:55	Intervàlica	Crema greix
09:00 - 09:25	Neteja	Neteja	Neteja	Neteja	Neteja	09:00 - 09:25	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡
09:30 - 09:55	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	...	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	...	09:30 - 09:55	Intervàlica	Crema greix
10:00 - 10:25	Crema greix	...	Intervàlica	Farlek	...	10:00 - 10:25	Neteja	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡
10:30 - 10:55	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	10:30 - 10:55	...	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡
11:00 - 11:25	Crema greix	Intervàlica	Intervàlica	Farlek	Crema greix	11:00 - 11:25	...	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡
11:30 - 11:55	SPIN VIRTUAL Crema greix	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	11:30 - 11:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	...
12:00 - 12:25	Crema greix	Intervàlica	Intervàlica	Farlek	Crema greix	12:00 - 12:25	Intervàlica	...
12:30 - 12:55	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	12:30 - 12:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	Neteja
13:00 - 13:25	Crema greix	Intervàlica	Intervàlica	Farlek	Crema greix	13:00 - 13:25	Intervàlica	...
13:30 - 13:55	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	13:30 - 13:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡
14:00 - 14:25	Crema greix	Intervàlica	Intervàlica	Farlek	Crema greix	14:00 - 14:25	Intervàlica	Crema greix
14:30 - 14:55	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	14:30 - 14:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡
15:00 - 15:25	Crema greix	Intervàlica	Intervàlica	Farlek	Crema greix	15:00 - 15:25	Intervàlica	Crema greix
15:30 - 15:55	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	15:30 - 15:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡
16:00 - 16:25	Crema greix	Intervàlica	Intervàlica	Farlek	Crema greix	16:00 - 16:25	Intervàlica	Crema greix
16:30 - 16:55	...	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	...	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	16:30 - 16:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	...
17:00 - 17:25	...	Intervàlica	...	Farlek	Crema greix	17:00 - 17:25	Intervàlica	...
17:30 - 17:55	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	17:30 - 17:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	...
18:00 - 18:25	Crema greix	Crema greix	18:00 - 18:25	Intervàlica	...
18:30 - 18:55	18:30 - 18:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	...
19:00 - 19:25	19:00 - 19:25	Intervàlica	...
19:30 - 19:55	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	19:30 - 19:55	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	...
20:00 - 20:25	Farlek	Crema greix	20:00 - 20:25	Intervàlica	...
20:30 - 20:55	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	20:30 - 20:55
21:00 - 21:25	Crema greix	Intervàlica	Intervàlica	Farlek	Crema greix			
21:30 - 21:55	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Intervàlica ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Farlek ♡♡♡	SPIN VIRTUAL Crema greix ♡♡			
22:00 - 22:25	Crema greix	Intervàlica	Intervàlica	Farlek	Crema greix			

- ♡ 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 avís previ.

No hi haurà spinning virtual a les hores de spinning presencial.