Horari spinning

Objectiu: Millora de la base aeròbica; i millora del llindar anaeròbic

GENER

Setmana del 01/01/2018 al 07/01/2018

HORARI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07:10		VIRTUAL		VIRTUAL			
08:10		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:35					VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL
11:35		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
13:10			VIRTUAL		VIRTUAL		
M. AJUST 14:10					virtual		
15:30		VIRTUAL		VIRTUAL			
17:05		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:05							
19:05							
20:05					VIRTUAL		
21:05		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 08/01/2018 al 14/01/2018

HORARI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07:10		VIRTUAL		VIRTUAL			
08:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:35					VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL			VIRTUAL
11:35	virtual	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
M.CÀRREGA 14:10					virtual	VIRTUAL	
15:30		VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL	
17:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:05							
19:05							
20:05					VIRTUAL		
21:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 15/01/2018 al 21/01/2018

HORARI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07:10		VIRTUAL		VIRTUAL			
08:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:35					VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL			VIRTUAL
11:35	virtual	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	
M.XOC 14:10					virtual	VIRTUAL	
15:30		VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL	
17:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:05							
19:05							
20:05					VIRTUAL		
21:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Setmana del 22/01/2018 al 28/01/2018

HORARI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07:10		VIRTUAL		VIRTUAL			
08:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:35					VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL			VIRTUAL
11:35	virtual	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	
M.RECUPERACIO 14:10					virtual	VIRTUAL	
15:30		VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL	
17:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:05							
19:05							
20:05					VIRTUAL		
21:05	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		