

# **SPIN<sup>®</sup>.CLUB**

*Spinning<sup>®</sup>, Sport & Fitness para todo el mundo*

**Programación de Clases/Klaseak Programazioa  
2018 – 2019**

***SARRIBIKES***

**[www.spinclub.es](http://www.spinclub.es)**

# Septiembre/Iraila 2018

Del lunes 17 al sábado 29

Lunes Astelehena	Martes Asteartea	Miércoles Asteazkena	Jueves Osteguna	Viernes Ostirala	Sábados Larunbata
Intervalos Progresivos	Intervalos Progresivos	Interval 5M	Interval 5M	Libre	Libre
Intervalos Extensivos	Intervalos Extensivos	Intervalos Extensivos + Pico	Intervalos Extensivos + Pico	Libre	Libre

[www.spinclub.es](http://www.spinclub.es)

# Octubre y Noviembre/Urria eta Azaroa 2018

Desde el 01 de octubre al 24 de noviembre

Lunes Astelehena	Martes Asteartea	Miércoles Asteazkena	Jueves Osteguna	Viernes Ostirala	Sábados Larunbata
Vuelta la Ulzama (Oct) Sorogain (Nov.)	Vuelta la Ulzama (Oct) Sorogain (Nov.)	5 Intervalos + 19' de Montaña	5 Intervalos + 19' de Montaña	Libre	Libre
4 Rolling Hills	4 Rolling Hills	Video Ride	Video Ride	Libre	Libre
Inverso (Javi)	Inverso (Javi)	Tafalla - Ujue (Oct) La Pierre Saint-Martin (Nov.)	Tafalla - Ujue (Oct) La Pierre Saint-Martin (Nov.)	Libre	Libre
Sweet Spot	Sweet Spot	3 intensity blocks	3 intensity blocks	TEST O MEDIR P.	TEST O MEDIR P.

Del 26 de noviembre al 08 de diciembre, clases a elegir por el/la instructor/ra en función a las necesidades del grupo

[www.spinclub.es](http://www.spinclub.es)

# Diciembre/Abendua 2018 – ¡MES RETO!

Desde el 10 al 29 de diciembre

Lunes Astelehena	Martes Asteartea	Miércoles Asteazkena	Jueves Osteguna	Viernes Ostirala	Sábados Larunbata
<b>Vuelta la Ulzama</b>	<b>Vuelta la Ulzama</b>	Fartlek	Fartlek	Libre	Libre
¿Tienes Piernas? Vol.4	¿Tienes Piernas? Vol.4	<b>Tafalla - Ujue</b>	<b>Tafalla - Ujue</b>	Libre	Libre
<b>Sorogain</b>	<b>Sorogain</b>	<b>La Pierre Saint-Martin</b>	<b>La Pierre Saint-Martin</b>	Libre	Libre

Este mes se respetarán las festividades que marque el calendario de cada centro deportivo.

[www.spinclub.es](http://www.spinclub.es)

# Enero y Febrero/Urtarrila eta Otsaila 2019

Desde el 08 enero al 02 de marzo

Lunes Astelehena	Martes Asteartea	Miércoles Asteazkena	Jueves Osteguna	Viernes Ostirala	Sábados Larunbata
Puente La Reina- Estella (Ene.) Akerreta- Egozcue (Feb.)	Puente La Reina- Estella (Ene.) Akerreta- Egozcue (Feb.)	3 Critériums	3 Critériums	Libre	Libre
En Zona	En Zona	BTT Javi 1 (Ene.) BTT Javi 2 (Feb.)	BTT Javi 1 (Ene.) BTT Javi 2 (Feb.)	Libre	Libre
Zuarrarrate (Ene.) San Miguel de Aaralar (Feb.)	Zuarrarrate (Ene.) San Miguel de Aaralar (Feb.)	Escaleras	Escaleras	Libre	Libre
6 Intervalos	6 Intervalos	Sweet Spot	Sweet Spot	TEST O MEDIR P.	TEST O MEDIR P.

Del 01 al 07 de enero, las clases a elegir por el/la instructor/ra en función a las necesidades del grupo

[www.spinclub.es](http://www.spinclub.es)

# Marzo/Martxoa 2019 – ¡MES RETO!

Desde el 04 al 30 de marzo

Lunes Astelehena	Martes Asteartea	Miércoles Asteazkena	Jueves Osteguna	Viernes Ostirala	Sábados Larunbata
<b>Puente La Reina-Estella</b>	<b>Puente La Reina-Estella</b>	4 x 4 Llano y Montaña	4 x 4 Llano y Montaña	Libre	Libre
2' Alta Intensidad	2' Alta Intensidad	<b>Akerreta - Egozcue</b>	<b>Akerreta - Egozcue</b>	Libre	Libre
<b>Zuarrarrate</b>	<b>Zuarrarrate</b>	2 Loops	2 Loops	Libre	Libre
3 Sprint	3 Sprint	<b>San Miguel de Aaralar</b>	<b>San Miguel de Aaralar</b>	Libre	Libre

[www.spinclub.es](http://www.spinclub.es)

# Abril y Mayo/Apirila eta Maiatza 2019

Desde el 01 al 17 de abril y, del 29 de abril al 01 de junio

Lunes Astlehena	Martes Asteartea	Miércoles Asteazkena	Jueves Osteguna	Viernes Ostirala	Sábados Larunbata
<b>A.C.A. (Abr.) Guembe (May.)</b>	<b>A.C.A. (Abr.) Guembe (May.)</b>	Ida y Vuelta	Ida y Vuelta	Libre	Libre
6 Repechos + Montaña 12'	6 Repechos + Montaña 12'	Video Ride	Video Ride	Libre	Libre
<b>Usetxi (Abr.) Col de Lindux (May.)</b>	<b>Usetxi (Abr.) Col de Lindux (May.)</b>	Up & Down (Javi)	Up & Down (Javi)	Libre	Libre
Sweet Spot	Sweet Spot	10 Intervalos	10 Intervalos	TEST O MEDIR P.	TEST O MEDIR P.

[www.spinclub.es](http://www.spinclub.es)

# Junio/Ekaina 2019 – ¡MES RETO!

Desde el 03 al 15 de junio

Lunes Astelehena	Martes Asteartea	Miércoles Asteazkena	Jueves Osteguna	Viernes Ostirala	Sábados Larunbata
<b>A.C.A.</b>	<b>A.C.A.</b>	<b>Guembe</b>	<b>Guembe</b>	Libre	Libre
<b>Usetxi</b>	<b>Usetxi</b>	<b>Col de Lindux</b>	<b>Col de Lindux</b>	Libre	Libre

Del 17 al 29 de junio, las clases a elegir por el/la instructor/ra en función a las necesidades del grupo y el calendario del centro

[www.spinclub.es](http://www.spinclub.es)

