



JUNY 2017

Setmana: 29 al 4 de Juny

Inici	Final	29	30	31	1	2	3	4
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07,10h	08,00h				CAA			
08,10h	09,00h							
09,00h	09,50h						VIRTUAL-CAB	
09,30h	10,20h				FAR	MUN		
10,00h	10,50h						FAR	
10,30h	11,20h					VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAB
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN	
11,30h	12,20h					VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-MUN
12,10h	13,00h				VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-FAR	
12,30h	13,20h							VIRTUAL-CAA
13,30h	14,15h							
14,10h	15,00h							
15,10h	16,00h				VIRTUAL-CAA	CAB		
16,10h	17,00h							
17,30h	18,25h							
18,00h	18,50h				CAA			
18,30h	19,25h					VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-MUN	
19,00h	19,50h				MUN			
19,30h	20,25h					CAA		
20,00h	20,50h				FAR			
20,30H	21,25H					VIRTUAL-CAB		
21,00h	21,50h				FAR			

SALA P3

TIPUS DE SESSIONS		
C.INDOOR	C.VIRTUAL	
REC	VIRTUAL-REC	Recuperació
CAB	VIRTUAL-CAB	Cap. Aeròbica Baixa
CAA	VIRTUAL-CAA	Cap. Aeròbica Alta
MUN	VIRTUAL-MUN	Muntanya
FAR	VIRTUAL-FAR	Fartlek
IE	VIRTUAL-IE	Intervàlica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàlica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge





JUNY 2017

Setmana: 5 a l'11 de Juny

Inici	Final	5	6	7	8	9	10	11	
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	
07,10h	08,00h		MUN		CAB				
08,10h	09,00h			VIRTUAL-CAA					
09,00h	09,50h						VIRTUAL-CAB		
09,30h	10,20h		MUN	VIRTUAL-CAA	CAB	CAA			
10,00h	10,50h						MUN		
10,30h	11,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR	
11,10h	12,00h						VIRTUAL-CAB		
11,30h	12,20h	VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA	
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR		
12,30h	13,20h	VIRTUAL-FAR						VIRTUAL-MUN	
13,30h	14,15h			VIRTUAL-MUN					
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CAB						
15,10h	16,00h	De 9h a 15h	FAR	CAB	VIRTUAL-MUN	CAA			
16,10h	17,00h				VIRTUAL-CAA				
17,30h	18,25h								
18,00h	18,50h			CAB		FAR			
18,30h	19,25h				MUN		VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-CAB	
19,00h	19,50h			FAR		CAA			
19,30h	20,25h				CAA		MUN		
20,00h	20,50h			MUN		FAR			
20,30h	21,25h						VIRTUAL-FAR		
21,00h	21,50h			VIRTUAL-CAA	CAB	MUN			

SALA P3

TIPUS DE SESSIONS		
C.INDOOR	C.VIRTUAL	
REC	VIRTUAL-REC	Recuperació
CAB	VIRTUAL-CAB	Cap. Aeròbica Baixa
CAA	VIRTUAL-CAA	Cap. Aeròbica Alta
MUN	VIRTUAL-MUN	Muntanya
FAR	VIRTUAL-FAR	Fartlek
IE	VIRTUAL-IE	Intervàlica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàlica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge





JUNY 2017

Setmana: 12 al 18 de Juny

SALA P3

Inici	Final	12 Dilluns	13 Dimarts	14 Dimecres	15 Dijous	16 Divendres	17 Dissabte	18 Diumenge
07,10h	08,00h	VIRTUAL-CAA	MUN		FAR			
08,10h	09,00h			VIRTUAL-CAB				
09,00h	09,50h						VIRTUAL-IE	
09,30h	10,20h	FAR	CAA	VIRTUAL-FAR	MUN	CAB		
10,00h	10,50h						CAA	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-IE		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB
11,10h	12,00h						VIRTUAL-FAR	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-MUN
12,10h	13,00h		VIRTUAL-IE		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-IE	
12,30h	13,20h							VIRTUAL-CAA
13,30h	14,15h	VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-MUN				
14,10h	15,00h		VIRTUAL-FAR					
15,10h	16,00h	FAR	CAA	MUN	VIRTUAL-IE	CAB		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB				
17,30h	18,25h							
18,00h	18,50h		FAR		CAA			
18,30h	19,25h	MUN		CAB		VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-CAA	
19,00h	19,50h		CAA		IE			
19,30h	20,25h	CAA		MUN		CAB		
20,00h	20,50h		CAB		FAR			
20,30h	21,25h	IE				VIRTUAL-MUN		
21,00h	21,50h		VIRTUAL-MUN	FAR	CAA			

TIPUS DE SESSIONS		
C.INDOOR	C.VIRTUAL	
REC	VIRTUAL-REC	Recuperació
CAB	VIRTUAL-CAB	Cap. Aeròbica Baixa
CAA	VIRTUAL-CAA	Cap. Aeròbica Alta
MUN	VIRTUAL-MUN	Muntanya
FAR	VIRTUAL-FAR	Fartlek
IE	VIRTUAL-IE	Intervàlica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàlica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge





JUNY 2017

Setmana: 19 al 25 de Juny

Inici	Final	19	20	21	22	23	24	25
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07,10h	08,00h	VIRTUAL-MUN	IE		II		TANCAT	
08,10h	09,00h			VIRTUAL-FAR				
09,00h	09,50h							
09,30h	10,20h	II	MUN	VIRTUAL-CAB	CAA	FAR		
10,00h	10,50h							
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB
11,10h	12,00h							
11,30h	12,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-IE		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA
12,10h	13,00h		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA			
12,30h	13,20h							VIRTUAL-MUN
13,30h	14,15h	VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-IE				
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CAB					
15,10h	16,00h	CAA	II	FAR	VIRTUAL-CAB	MUN		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA				
17,30h	18,25h							
18,00h	18,50h		CAA		MUN	Fins les 17h		
18,30h	19,25h	FAR		II				
19,00h	19,50h		MUN		CAB			
19,30h	20,25h	CAA		FAR				
20,00h	20,50h		II		CAA			
20,30h	21,25h	IE						
21,00h	21,50h		VIRTUAL-FAR	CAB	MUN			

SALA P3

TIPUS DE SESSIONS		
C.INDOOR	C.VIRTUAL	
REC	VIRTUAL-REC	Recuperació
CAB	VIRTUAL-CAB	Cap. Aeròbica Baixa
CAA	VIRTUAL-CAA	Cap. Aeròbica Alta
MUN	VIRTUAL-MUN	Muntanya
FAR	VIRTUAL-FAR	Fartlek
IE	VIRTUAL-IE	Intervàlica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàlica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge





JUNY 2017

Setmana: 26 al 2 de Juliol

SALA P3

Inici	Final	26 Dilluns	27 Dimarts	28 Dimecres	29 Dijous	30 Divendres	Dissabte	Diumenge
07,10h	08,00h	VIRTUAL-CAA	CHA		MUN			
08,10h	09,00h			VIRTUAL-CAB				
09,00h	09,50h							
09,30h	10,20h	CAA	CHA	VIRTUAL-CAB	FAR	MUN		
10,00h	10,50h							
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA		
11,10h	12,00h							
11,30h	12,20h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR		
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CHA		VIRTUAL-MUN			
12,30h	13,20h							
13,30h	14,15h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB				
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CHA					
15,10h	16,00h	CAA	CHA	CAB	VIRTUAL-MUN	FAR		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB				
17,30h	18,25h							
18,00h	18,50h		CHA		MUN			
18,30h	19,25h	CAA		CAB		VIRTUAL-CAA		
19,00h	19,50h		CHA		FAR			
19,30h	20,25h	CAA		CAB		MUN		
20,00h	20,50h		CHA		FAR			
20,30h	21,25h	CAA				VIRTUAL-MUN		
21,00h	21,50h		VIRTUAL-CHA	CAB	CAA			

TIPUS DE SESSIONS		
C.INDOOR	C.VIRTUAL	
REC	VIRTUAL-REC	Recuperació
CAB	VIRTUAL-CAB	Cap. Aeròbica Baixa
CAA	VIRTUAL-CAA	Cap. Aeròbica Alta
MUN	VIRTUAL-MUN	Muntanya
FAR	VIRTUAL-FAR	Fartlek
IE	VIRTUAL-IE	Intervàlica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàlica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge