



MAIG 2017

Setmana: 1 al 7 de Maig

Inici	Final	1	2	3	4	5	6	7
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07,10h	08,00h	TANCAT	FAR		CAA			
08,10h	09,00h				VIRTUAL-MUN			
09,00h	09,50h							VIRTUAL-CAB
09,30h	10,20h			CAA	VIRTUAL-CAB	FAR	MUN	
10,00h	10,50h							FAR
10,30h	11,20h				VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-CAB
11,10h	12,00h							VIRTUAL-MUN
11,30h	12,20h				VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-MUN
12,10h	13,00h			VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-FAR
12,30h	13,20h							VIRTUAL-CAA
13,30h	14,15h				VIRTUAL-CAB			
14,10h	15,00h			VIRTUAL-IE				
15,10h	16,00h			MUN	FAR	VIRTUAL-CAA	CAB	
16,10h	17,00h				VIRTUAL-CAA			
17,30h	18,25h							
18,00h	18,50h			CAB		CAA		
18,30h	19,25h				CAA		VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-MUN
19,00h	19,50h			FAR		MUN		
19,30h	20,25h				FAR		CAA	
20,00h	20,50h		MUN		FAR			
20,30h	21,25h					VIRTUAL-CAB		
21,00h	21,50h		VIRTUAL-CAA	CAA	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





MAIG 2017

Setmana: 8 al 14 de Maig

SALA P3

Inici	Final	8 Dilluns	9 Dimarts	10 Dimecres	11 Dijous	12 Divendres	13 Dissabte	14 Diumenge
07,10h	08,00h	VIRTUAL-FAR	MUN		CAB			
08,10h	09,00h			VIRTUAL-CAA				
09,00h	09,50h						VIRTUAL-CAB	
09,30h	10,20h	CAA	MUN	VIRTUAL-CAA	CAB	FAR		
10,00h	10,50h						CAA	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA		MASTER FIRA DE MAIG
11,10h	12,00h						VIRTUAL-CAB	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-MUN		
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR	
12,30h	13,20h							
13,30h	14,15h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-MUN				
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CAB					
15,10h	16,00h	MUN	FAR	CAB	VIRTUAL-MUN	CAA		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA				
17,30h	18,25h							
18,00h	18,50h		CAB		FAR			
18,30h	19,25h	CAA		MUN		VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-CAB	
19,00h	19,50h		FAR		CAA			
19,30h	20,25h	CAB		CAA		MUN		
20,00h	20,50h		MUN		FAR			
20,30H	21,25H	CAA				VIRTUAL-FAR		
21,00h	21,50h		VIRTUAL-CAA	CAB	MUN			

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





MAIG 2017

Setmana: 15 al 21 de Maig

SALA P3	Inici	Final	15	16	17	18	19	20	21
			Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	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	IE	FAR	VIRTUAL-FAR	MUN	CAB			
10,00h	10,50h						FAR		
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





MAIG 2017

Setmana: 22 al 28 de Maig

SALA P3

Inici	Final	22 Dilluns	23 Dimarts	24 Dimecres	25 Dijous	26 Divendres	27 Dissabte	28 Diumenge
07,10h	08,00h	VIRTUAL-MUN	CAA		IE			
08,10h	09,00h			VIRTUAL-FAR				
09,00h	09,50h						VIRTUAL-FAR	
09,30h	10,20h	II	IE	VIRTUAL-CAB	CAA	MUN		
10,00h	10,50h						IE	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB
11,10h	12,00h						VIRTUAL-FAR	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-IE		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA
12,10h	13,00h		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-IE	
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			
18,30h	19,25h	FAR		II		VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-CAA	
19,00h	19,50h		MUN		CAB			
19,30h	20,25h	II		FAR		IE		
20,00h	20,50h		IE		CAA			
20,30H	21,25H	IE				VIRTUAL-FAR		
21,00h	21,50h		VIRTUAL-FAR	CAB	MUN			

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





MAIG 2017

Setmana: 29 al 4 de Juny

SALA P3

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

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