



OCTUBRE 2017

Setmana: 2 al 8 d'Octubre

Inici	Final	2 Dilluns	3 Dimarts	4 Dimecres	5 Dijous	6 Divendres	7 Dissabte	8 Diumenge
07,00h	07,50h	VIRTUAL-FAR	CAA		CAB			
08,10h	09,00h			VIRTUAL-MUN				
08,30h	09,20h						VIRTUAL-CAB	
09,30h	10,20h	CAA	FAR	VIRTUAL-CAB	MUN	CAA	MUN	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA
11,10h	12,00h						VIRTUAL-CAA	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-IE		VIRTUAL-CAB
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-MUN	
12,30h	13,20h							VIRTUAL-FAR
13,30h	14,15h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB				
14,10h	15,00h		VIRTUAL-IE					
15,10h	16,00h	CAB	MUN	FAR	VIRTUAL-IE	CAA		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA				
18,00h	18,50h	FAR	CAB	CAA	MUN	VIRTUAL-IE		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-FAR	
19,00h	19,50h	CAA	FAR	FAR	CAB	MUN		
20,00h	20,50h	CAB	MUN	CAA	CAA	VIRTUAL-CAB		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-CAA	FAR			

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





OCTUBRE 2017

Setmana: 9 al 15 d'Octubre

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





OCTUBRE 2017

Setmana: 16 al 22 d'Octubre

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





OCTUBRE 2017

Setmana: 23 al 29 d'Octubre

Inici	Final	23 Dilluns	24 Dimarts	25 Dimecres	26 Dijous	27 Divendres	28 Dissabte	29 Diumenge
07,00h	07,50h	VIRTUAL-CAA	CHA		MUN			
08,10h	09,00h			VIRTUAL-CAB				
08,30h	09,20h						VIRTUAL-FAR	
09,30h	10,20h	CAA	CHA	VIRTUAL-CAB	FAR	MUN	CAA	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-MUN
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CHA		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA	
12,30h	13,20h							VIRTUAL-FAR
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				
18,00h	18,50h	CAA	CHA	CAB	MUN	VIRTUAL-CAA		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-FAR	
19,00h	19,50h	CAA	CHA	CAB	FAR	MUN		
20,00h	20,50h	CAA	CHA	CAB	FAR	VIRTUAL-MUN		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-CHA	VIRTUAL-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





OCTUBRE 2017

Setmana: 30 al 5 de Novembre

Inici	Final	30 Dilluns	31 Dimarts	1 Dimecres	2 Dijous	3 Divendres	4 Dissabte	5 Diumenge
07,00h	07,50h	VIRTUAL-MUN	CAB					
08,10h	09,00h							
08,30h	09,20h							
09,30h	10,20h	CAA	MUN					
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAB						
11,10h	12,00h							
11,30h	12,20h	VIRTUAL-FAR						
12,10h	13,00h		VIRTUAL-MUN					
12,30h	13,20h							
13,30h	14,15h	VIRTUAL-CAA						
14,10h	15,00h		VIRTUAL-FAR					
15,10h	16,00h	CAA	CAB					
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN						
18,00h	18,50h	CAA	FAR					
18,30h	19,25h							
19,00h	19,50h	MUN	CAA					
20,00h	20,50h	CAB	FAR					
21,00h	21,50h	VIRTUAL-CAB	VIRTUAL-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

5/5