



SETEMBRE 2017

Setmana: 28 al 3 de Setembre

SALA P3

Inici	Final	28 Dilluns	29 Dimarts	30 Dimecres	31 Dijous	1 Divendres	2 Dissabte	3 Diumenge
07,00h	07,50h							
08,10h	09,00h							
08,30h	09,20h						VIRTUAL-CAA	
09,00h	09,50h					MUN	FAR	
09,30h	10,20h					VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAB
10,30h	11,20h						VIRTUAL-MUN	
11,10h	12,00h					VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-MUN
11,30h	12,20h						VIRTUAL-FAR	
12,10h	13,00h							VIRTUAL-CAA
12,30h	13,20h							
13,30h	14,15h							
14,10h	15,00h							
15,10h	16,00h					CAB		
16,10h	17,00h							
18,00h	18,50h					VIRTUAL-FAR		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-MUN	
19,00h	19,50h					CAA		
20,00h	20,50h					VIRTUAL-CAB		
21,00h	21,50h							

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





SETEMBRE 2017

Setmana: 4 al 10 de Setembre

SALA P3

Inici	Final	4 Dilluns	5 Dimarts	6 Dimecres	7 Dijous	8 Divendres	9 Dissabte	10 Diumenge
07,00h	07,50h	VIRTUAL-MUN	MUN		CAB			
08,10h	09,00h			VIRTUAL-CAA				
08,30h	09,20h						VIRTUAL-CAB	
09,00h	09,50h							
09,30h	10,20h	II	MUN	VIRTUAL-CAA	CAB	CAA	MUN	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR
11,10h	12,00h						VIRTUAL-CAA	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR	
12,30h	13,20h							VIRTUAL-MUN
13,30h	14,15h	VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-MUN				
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CAB					
15,10h	16,00h	CAA	FAR	CAB	VIRTUAL-MUN	CAA		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA				
18,00h	18,50h	FAR	CAB	MUN	FAR	VIRTUAL-FAR		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-CAB	
19,00h	19,50h	CAA	FAR	CAA	CAA	MUN		
20,00h	20,50h	IE	MUN	CAB	FAR	VIRTUAL-FAR		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-MUN	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





SETEMBRE 2017

Setmana: 11 al 17 de Setembre

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

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





SETEMBRE 2017

Setmana: 18 al 24 de Setembre

SALA P3

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





SETEMBRE 2017

Setmana: 25 a l'1 d'Octubre

SALA P3

Inici	Final	25 Dilluns	26 Dimarts	27 Dimecres	28 Dijous	29 Divendres	30 Dissabte	1 Diumenge
07,00h	07,50h	VIRTUAL-CAA	CHA		MUN			
08,10h	09,00h			VIRTUAL-CAB				
08,30h	09,20h						VIRTUAL-CAA	
09,00h	09,50h							
09,30h	10,20h	CAA	CHA	VIRTUAL-CAB	FAR	MUN	IE	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA		
11,10h	12,00h						VIRTUAL-CAA	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR		
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CHA		VIRTUAL-MUN		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				
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