



NOVEMBRE 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-FAR	CAA		MUN			
08,30h	09,20h						VIRTUAL-CAA	
09,00h	09,50h							
09,30h	10,20h	CAA	FAR		FAR	MUN	FAR	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAB
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-MUN
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-FAR	
12,30h	13,20h			VIRTUAL-CAA				VIRTUAL-CAA
13,30h	14,15h	VIRTUAL-MUN						
14,10h	15,00h		VIRTUAL-IE					
15,10h	16,00h	CAB	MUN	Obert de 9h a 15h	VIRTUAL-MUN	CAB		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-FAR						
18,00h	18,50h	FAR	CAB			MUN	VIRTUAL-FAR	
18,30h	19,25h							VIRTUAL-MUN
19,00h	19,50h	CAA	FAR			FAR	CAA	
20,00h	20,50h	CAB	MUN			FAR	VIRTUAL-CAB	
21,00h	21,50h	VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-CAA			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





NOVEMBRE 2017

Setmana: 6 al 12 de Novembre

Inici	Final	6 Dilluns	7 Dimarts	8 Dimecres	9 Dijous	10 Divendres	11 Dissabte	12 Diumenge
07,00h	07,50h	VIRTUAL-MUN	MUN		CAB			
08,30h	09,20h			VIRTUAL-CAA			VIRTUAL-CAB	
09,30h	10,20h	FAR	CAA	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





NOVEMBRE 2017

Setmana: 13 al 19 de Novembre

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





NOVEMBRE 2017

Setmana: 20 al 26 de Novembre

Inici	Final	20 Dilluns	21 Dimarts	22 Dimecres	23 Dijous	24 Divendres	25 Dissabte	26 Diumenge
07,00h	07,50h	VIRTUAL-MUN	IE		II			
08,30h	09,20h			VIRTUAL-CAA			VIRTUAL-MUN	
09,30h	10,20h	II	MUN	VIRTUAL-CAB	CAA	CAB	IE	
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	IE	VIRTUAL-CAB	MUN		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA				
18,00h	18,50h	CAB	CAA	II	MUN	VIRTUAL-CAA		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-MUN	
19,00h	19,50h	CAA	IE	FAR	CAB	IE		
20,00h	20,50h	IE	II	MUN	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





NOVEMBRE 2017

Setmana: 27 al 3 de Desembre

Inici	Final	27 Dilluns	28 Dimarts	29 Dimecres	30 Dijous	1 Divendres	2 Dissabte	3 Diumenge
07,00h	07,50h	VIRTUAL-CAA	CHA		MUN			
08,30h	09,20h			VIRTUAL-CAB			VIRTUAL-CAA	
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