



DESEMBRE 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							
08,30h	09,20h						VIRTUAL-CAA	
09,30h	10,20h					MUN	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-FAR	
12,30h	13,20h							VIRTUAL-CAA
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





DESEMBRE 2017

Setmana: 4 al 10 de Desembre

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





DESEMBRE 2017

Setmana: 11 al 17 de Desembre

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





DESEMBRE 2017

Setmana: 18 al 24 de Desembre

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





DESEMBRE 2017

Setmana: 25 al 31 de Desembre

Inici	Final	25 Dilluns	26 Dimarts	27 Dimecres	28 Dijous	29 Divendres	30 Dissabte	31 Diumenge		
07,00h	07,50h	TANCAT	TANCAT		MUN					
08,30h	09,20h			VIRTUAL-CAB			VIRTUAL-CAA			
09,30h	10,20h			VIRTUAL-CAB		FAR	MUN	IE		
10,30h	11,20h			VIRTUAL-CAB			VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB	
11,10h	12,00h							VIRTUAL-CAA		
11,30h	12,20h					VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-MUN	
12,10h	13,00h						VIRTUAL-MUN			
12,30h	13,20h							VIRTUAL-MUN		
13,30h	14,15h					VIRTUAL-CAB			VIRTUAL-CAA	
14,10h	15,00h									
15,10h	16,00h					CAB	VIRTUAL-MUN	FAR		
16,10h	17,00h					VIRTUAL-CAB				
18,00h	18,50h					CAB	MUN	VIRTUAL-CAA		
18,30h	19,25h								VIRTUAL-FAR	
19,00h	19,50h					CAB	FAR	MUN		
20,00h	20,50h					CAB	FAR	VIRTUAL-MUN		
21,00h	21,50h					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