



GENER 2018

		Setmana: 1 al 7 de Gener						
Inici	Final	1	2	3	4	5	6	7
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
	07,00h - 07,50h	TANCAT	CAA		VIRTUAL-FAR			
	07,10h - 08,00h							
	08,30h - 09,20h				VIRTUAL-MUN			
	09,30h - 10,20h			FAR	VIRTUAL-CAB	MUN	CAA	
	10,30h - 11,20h				VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-CAA
	11,10h - 12,00h							
	11,30h - 12,20h				VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-IE	VIRTUAL-MUN
	12,10h - 13,00h			VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		
	12,30h - 13,20h							VIRTUAL-FAR
	13,30h - 14,15h				VIRTUAL-CAB			
	14,10h - 15,00h			VIRTUAL-CAA				
	15,10h - 16,00h			MUN	FAR	VIRTUAL-IE		
	16,10h - 17,00h				VIRTUAL-CAA			
	18,00h - 18,50h			MUN	CAA	FAR		
	18,30h - 19,25h						Fins les 17h	
	19,00h - 19,50h			FAR	FAR	CAB		
	20,00h - 20,50h			MUN	CAA	CAA		
	21,00h - 21,50h			VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-CAA	FAR		
								De 9h a 15h

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





GENER 2018

Setmana: 8 al 14 de Gener

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

SALA P3

De 9h a 15h

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





GENER 2018

Setmana: 15 al 21 de Gener

SALA P3

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

De 9h a
15h

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





GENER 2018

Setmana: 22 al 28 de Gener

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

SALA P3

De 9h a 15h

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





GENER 2018

Setmana: 29 al 4 de Febrer

SALA P3

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

De 9h a
15h

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