



JULIOL 2018

Setmana: 28 al 3 de Juny

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

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	Intervàica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge





JULIOL 2018

Setmana: 9 al 15 de Juliol

Inici	Final	9	10	11	12	13	14	15
		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	CAB	MUN	CAB	MUN		
20,00h	20,50h	MUN	CAA	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





JULIOL 2018

Setmana: 11 al 17 de Juny

SALA P3

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

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





JULIOL 2018

Setmana: 16 al 22 de Juliol

SALA P3

Inici	Final	16 Dilluns	17 Dimarts	18 Dimecres	19 Dijous	20 Divendres	21 Dissabte	22 Diumenge
07,00h	07,50h		FAR		FAR			
07,10h	08,00h	VIRTUAL-FAR						
08,30h	09,20h			VIRTUAL-FAR			VIRTUAL-FAR	
09,30h	10,20h	FAR	FAR	VIRTUAL-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		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			

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





JULIOL 2018

Setmana: 23 al 29 de Juliol

Inici	Final	23	24	25	26	27	28	29
		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	CAB	II	CAA	VIRTUAL-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