



### NOVEMBRE 2018

Setmana: 1 al 4 de Novembre

SALA P3

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	1 Dijous	2 Divendres	3 Dissabte	4 Diumenge
07,00h	07,50h							
07,10h	08,00h							
08,30h	09,20h						VIRTUAL-CAA	
09,30h	10,20h					MUN	FAR	
10,30h	11,20h				VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-MUN
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN	
11,30h	12,20h				VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR
12,10h	13,00h						VIRTUAL-FAR	
12,30h	13,20h				VIRTUAL-MUN			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							

Obert de 9h a 15h

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





### NOVEMBRE 2018

Setmana: 5 a l'11 de Novembre

SALA P3

Inici	Final	3 Dilluns	4 Dimarts	5 Dimecres	6 Dijous	7 Divendres	8 Dissabte	9 Diumenge
07,00h	07,50h		MUN		CAB			
07,10h	08,00h	VIRTUAL-MUN						
08,30h	09,20h			VIRTUAL-FAR			VIRTUAL-CAB	
09,30h	10,20h	FAR	MUN	VIRTUAL-CAA	CAB	CAA	MUN	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN	
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-CAA					
15,10h	16,00h	MUN	CAB	FAR	VIRTUAL-MUN	CAA		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA				
18,00h	18,50h	FAR	MUN	FAR	CAB	VIRTUAL-FAR		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-IE	
19,00h	19,50h	CAA	FAR	MUN	CAA	MUN		
20,00h	20,50h	IE	MUN	CAA	FAR	VIRTUAL-FAR		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-MUN	CAB			

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





### NOVEMBRE 2018

#### Setmana: 12 al 18 de Novembre

**SALA P3**

Inici	Final	10 Dilluns	11 Dimarts	12 Dimecres	13 Dijous	14 Divendres	15 Dissabte	16 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	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	FAR		
20,00h	20,50h	MUN	FAR	CAA	CAB	VIRTUAL-MUN		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-MUN	CAA			

Obert  
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





### NOVEMBRE 2018

#### Setmana: 19 al 25 de Novembre

Inici	Final	17	18	19	20	21	22	23
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07,00h	07,50h		IE		II			
07,10h	08,00h	VIRTUAL-IE						
08,30h	09,20h			VIRTUAL-FAR			VIRTUAL-FAR	
09,30h	10,20h	II	CAA	VIRTUAL-CAB	MUN	FAR	IE	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAB		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-FAR		VIRTUAL-IE				
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CAB					
15,10h	16,00h	CAB	II	MUN	VIRTUAL-CAB	MUN		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA				
18,00h	18,50h	FAR	CAA	II	FAR	VIRTUAL-CAA		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-CAA	
19,00h	19,50h	CAA	MUN	FAR	CAA	IE		
20,00h	20,50h	IE	CAB	II	CAA	VIRTUAL-FAR		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-CAB	MUN			

SALA P3

Obert  
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





### NOVEMBRE 2018

#### Setmana: 26 al 30 de Novembre

**SALA P3**

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

Obert  
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