



OCTUBRE 2018

Setmana: 1 al 7 d' Octubre

Inici	Final	1	2	3	4	5	6	7
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07,00h	07,50h		FAR		MUN			
07,10h	08,00h	VIRTUAL-CAA						
08,30h	09,20h			VIRTUAL-MUN			VIRTUAL-CAA	
09,30h	10,20h	CAA	FAR	VIRTUAL-CAB	CAB	MUN	FAR	
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-MUN		VIRTUAL-FAR	
12,30h	13,20h							VIRTUAL-CAA
13,30h	14,15h	VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAB				
14,10h	15,00h		VIRTUAL-FAR					
15,10h	16,00h	FAR	MUN	CAA	VIRTUAL-MUN	CAB		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA				
18,00h	18,50h	CAB	FAR	MUN	CAA	VIRTUAL-FAR		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-MUN	
19,00h	19,50h	FAR	MUN	CAA	FAR	CAA		
20,00h	20,50h	CAA	CAB	FAR	MUN	VIRTUAL-CAB		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-CAA	CAA			

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





OCTUBRE 2018

Setmana: 8 al 14 d'Octubre

Inici	Final	8	9	10	11	12	13	14	
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	
07,00h	07,50h		MUN			TANCAT			
07,10h	08,00h	VIRTUAL-MUN							
08,30h	09,20h			VIRTUAL-FAR				VIRTUAL-CAB	
09,30h	10,20h	FAR	CAA	VIRTUAL-CAA				MUN	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAB	VIRTUAL-MUN				VIRTUAL-FAR
11,10h	12,00h							VIRTUAL-CAA	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-IE				VIRTUAL-CAA
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CAA					VIRTUAL-FAR	
12,30h	13,20h				VIRTUAL-CAA				VIRTUAL-MUN
13,30h	14,15h	VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-MUN					
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CAB						
15,10h	16,00h	CAB	CAA	FAR					
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA					
18,00h	18,50h	CAB	MUN	FAR					
18,30h	19,25h							VIRTUAL-CAB	
19,00h	19,50h	CAA	FAR	MUN					
20,00h	20,50h	IE	MUN	CAA					
21,00h	21,50h	VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-MUN					

SALA P3

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	Intervàlica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàlica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge





OCTUBRE 2018

Setmana: 15 al 21 d'Octubre

SALA P3

Inici	Final	15 Dilluns	16 Dimarts	17 Dimecres	18 Dijous	19 Divendres	20 Dissabte	21 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			

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





OCTUBRE 2018

Setmana: 22 al 28 d'Octubre

Inici	Final	22	23	24	25	26	27	28
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07,00h	07,50h		IE		II			
07,10h	08,00h							
08,30h	09,20h			VIRTUAL-CAA			VIRTUAL-MUN	
09,30h	10,20h		II	VIRTUAL-CAB	CAA	CAB	IE	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-IE		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-IE
12,10h	13,00h		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR	
12,30h	13,20h	VIRTUAL-MUN						VIRTUAL-MUN
13,30h	14,15h			VIRTUAL-IE				
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CAB					
15,10h	16,00h		II	IE	VIRTUAL-CAB	MUN		
16,10h	17,00h			VIRTUAL-CAA				
18,00h	18,50h		CAA	FAR	MUN	VIRTUAL-CAA		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-MUN	
19,00h	19,50h		IE	II	CAB	IE		
20,00h	20,50h		II	MUN	CAA	VIRTUAL-FAR		
21,00h	21,50h		VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-CAB	MUN			

Obert de 9h a 15h

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





OCTUBRE 2018

Setmana: 29 al 31 d'Octubre

SALA P3

Inici	Final	29 Dilluns	30 Dimarts	31 Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07,00h	07,50h	VIRTUAL-CAA	CHA					
07,10h	08,00h							
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				

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