



SETEMBRE 2018

Setmana: 1 al 2 de Setembre

SALA P3

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	1 Dissabte	2 Diumenge
07,00h	07,50h							
07,10h	08,00h							
08,30h	09,20h						VIRTUAL-CAA	
09,30h	10,20h						MUN	
10,30h	11,20h							VIRTUAL-CAA
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN	
11,30h	12,20h							VIRTUAL-MUN
12,10h	13,00h						VIRTUAL-FAR	
12,30h	13,20h							VIRTUAL-FAR
13,30h	14,15h							
14,10h	15,00h							
15,10h	16,00h							
16,10h	17,00h							
18,00h	18,50h							
18,30h	19,25h							
19,00h	19,50h							
20,00h	20,50h							
21,00h	21,50h							

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





SETEMBRE 2018

Setmana: 3 al 9 de Setembre

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-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			

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





SETEMBRE 2018

Setmana: 10 al 16 de Setembre

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

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





SETEMBRE 2018

Setmana: 17 al 23 de Setembre

SALA P3

Inici	Final	17 Dilluns	18 Dimarts	19 Dimecres	20 Dijous	21 Divendres	22 Dissabte	23 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	IE	FAR	II	MUN	VIRTUAL-FAR		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-CAA	
19,00h	19,50h	CAA	MUN	FAR	CAB	IE		
20,00h	20,50h	MUN	CAB	II	CAA	VIRTUAL-CAA		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-IE	MUN			

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





SETEMBRE 2018

Setmana: 24 al 30 de Setembre

SALA P3

Inici	Final	24 Dilluns	25 Dimarts	26 Dimecres	27 Dijous	28 Divendres	29 Dissabte	30 Diumenge
07,00h	07,50h		CHA		VIRTUAL-FAR			
07,10h	08,00h	VIRTUAL-CAA						
08,30h	09,20h			VIRTUAL-CAB			VIRTUAL-CAA	
09,30h	10,20h	CAA	CHA	VIRTUAL-CAB	MUN	CAA	MUN	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-MUN
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CHA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR	
12,30h	13,20h							VIRTUAL-FAR
13,30h	14,15h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB				
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CHA					
15,10h	16,00h	CAA	CHA	CAB	VIRTUAL-IE	CAA		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB				
18,00h	18,50h	CAA	CHA	CAB	FAR	VIRTUAL-FAR		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-MUN	
19,00h	19,50h	CAA	CHA	CAB	MUN	CAA		
20,00h	20,50h	CAA	CHA	CAB	CAA	VIRTUAL-CAB		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-CHA	VIRTUAL-CAB	FAR			

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