



### DESEMBRE 2018

#### Setmana: 1 al 2 de Desembre

**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	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							



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





### DESEMBRE 2018

**Setmana: 3 al 9 de Desembre**

Inici	Final	3	4	5	6	7	8	9	
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	
07,00h	07,50h		MUN				<b>TANCAT</b>		
07,10h	08,00h	VIRTUAL-CAA							
08,30h	09,20h			VIRTUAL-CAB					
09,30h	10,20h	FAR	CAB	VIRTUAL-FAR		MUN			
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-IE	VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-FAR			VIRTUAL-CAB
11,10h	12,00h								
11,30h	12,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB	VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-IE			VIRTUAL-FAR
12,10h	13,00h		VIRTUAL-IE						
12,30h	13,20h				VIRTUAL-FAR				VIRTUAL-MUN
13,30h	14,15h	VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-MUN					
14,10h	15,00h		VIRTUAL-FAR						
15,10h	16,00h	FAR	MUN	CAA		CAB			
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB	<b>Obert de 9h a 15h</b>				
18,00h	18,50h	MUN	FAR	CAB				VIRTUAL-IE	
18,30h	19,25h								
19,00h	19,50h	IE	CAA	MUN				MUN	
20,00h	20,50h	FAR	CAB	CAA				VIRTUAL-CAB	
21,00h	21,50h	VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-CAB					

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





### DESEMBRE 2018

#### Setmana: 10 al 16 de Desembre

**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-FAR						
08,30h	09,20h			VIRTUAL-FAR			VIRTUAL-FAR	
09,30h	10,20h	FAR	FAR	VIRTUAL-FAR	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
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			

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





### DESEMBRE 2018

#### Setmana: 17 al 23 de Desembre

**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	ESPECIAL NADAI	VIRTUAL-CAB	IE	ESPECIAL NADAI	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	ESPECIAL NADAI	VIRTUAL-CAB	MUN		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-IE		VIRTUAL-CAA				
18,00h	18,50h	IE	FAR	ESPECIAL NADAI	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			


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





### DESEMBRE 2018

**Setmana: 24 al 30 de Desembre**

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

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