



GENER 2019

Setmana: 1 al 6 de Gener

Inici	Final	Dilluns	1	2	3	4	5	6		
			Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge		
07,00h	07,50h		TANCAT		MUN					
07,10h	08,00h									
08,30h	09,20h				VIRTUAL-MUN			VIRTUAL-CAA		
09,30h	10,20h					CAB	MUN	FAR		
10,30h	11,20h					VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR		
11,10h	12,00h							VIRTUAL-MUN		
11,30h	12,20h					VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA		
12,10h	13,00h						VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-FAR		
12,30h	13,20h					VIRTUAL-CAB				
13,30h	14,15h									
14,10h	15,00h					CAA	VIRTUAL-MUN	CAB		
15,10h	16,00h					VIRTUAL-CAA				
16,10h	17,00h					MUN	CAA	VIRTUAL-FAR		
18,00h	18,50h								Obert fins les 17h	
18,30h	19,25h									
19,00h	19,50h					CAA	FAR	CAA		
20,00h	20,50h					FAR	MUN	VIRTUAL-CAB		
21,00h	21,50h					VIRTUAL-CAA	CAA			
										TANCAT

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





GENER 2019

Setmana: 7 al 13 de Gener

SALA P3

Inici	Final	7 Dilluns	8 Dimarts	9 Dimecres	10 Dijous	11 Divendres	12 Dissabte	13 Diumenge
07,00h	07,50h	VIRTUAL-MUN	MUN		CAA			
07,10h	08,00h							
08,30h	09,20h			VIRTUAL-FAR			VIRTUAL-CAB	
09,30h	10,20h	FAR	CAA	VIRTUAL-CAA	MUN	CAA	MUN	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR
11,10h	12,00h						VIRTUAL-CAA	
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-CAB					
15,10h	16,00h	CAB	CAA	FAR	VIRTUAL-MUN	CAA		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA				
18,00h	18,50h	CAB	MUN	FAR	CAA	VIRTUAL-FAR		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-CAB	
19,00h	19,50h	CAA	FAR	MUN	CAB	MUN		
20,00h	20,50h	IE	MUN	CAA	FAR	VIRTUAL-FAR		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-MUN	CAB			

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





GENER 2019

Setmana: 14 al 20 de Gener

Inici	Final	14	15	16	17	18	19	20
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	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			

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





GENER 2019

Setmana: 21 al 27 de Gener

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

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





GENER 2019

Setmana: 28 al 31 de Gener

SALA P3

Inici	Final	28 Dilluns	29 Dimarts	30 Dimecres	31 Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07,00h	07,50h	VIRTUAL-CAA	CHA		CAA			
07,10h	08,00h							
08,30h	09,20h			VIRTUAL-CAB				
09,30h	10,20h	CAA	CHA	VIRTUAL-CAB	FAR			
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		VIRTUAL-FAR			
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-FAR			
16,10h	17,00h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB				
18,00h	18,50h	CAA	CHA	CAB	MUN			
18,30h	19,25h							
19,00h	19,50h	CAA	CHA	CAB	FAR			
20,00h	20,50h	CAA	CHA	CAB	MUN			
21,00h	21,50h	VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-CHA	VIRTUAL-CAB	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