



### FEBRER 2019

**Setmana: 1 al 3 de Febrer**

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

**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





### FEBRER 2019

Setmana: 4 al 10 de Febrer

SALA P3

Inici	Final	4 Dilluns	5 Dimarts	6 Dimecres	7 Dijous	8 Divendres	9 Dissabte	10 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			

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





### FEBRER 2019

#### Setmana: 11 al 17 de Febrer

**SALA P3**

Inici	Final	11 Dilluns	12 Dimarts	13 Dimecres	14 Dijous	15 Divendres	16 Dissabte	17 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			

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





### FEBRER 2019

**Setmana: 18 al 24 de Febrer**

Inici	Final	18	19	20	21	22	23	24
		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**

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





### FEBRER 2019

#### Setmana: 25 al 28 de Febrer

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