



NOVEMBRE 2019

Setmana: 1 al 3 de Novembre

SALA P3	Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	1	2	3
							Divendres	Dissabte	Diumenge
	07,00h	07,50h							
	09,30h	10,20h						MUN	
	10,30h	11,20h					VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA
	11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN	
	11,30h	12,20h					VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-MUN
	12,10h	13,00h						VIRTUAL-FAR	
	12,30h	13,20h					VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR
	13,30h	14,15h							
	14,10h	15,00h							
	15,10h	16,00h							
	16,10h	17,00h							
	18,00h	18,50h					Obert de 9h a 15h		Obert de 9h a 15h
	18,30h	19,25h						VIRTUAL-MUN	
	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	Intervàlica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàlica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge





NOVEMBRE 2019

Setmana: 4 al 10 de Novembre

SALA P3

Inici	Final	4 Dilluns	5 Dimarts	6 Dimecres	7 Dijous	8 Divendres	9 Dissabte	10 Diumenge
07,00h	07,50h	MUN		CAB				
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	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





NOVEMBRE 2019

Setmana: 11 al 17 de Novembre

SALA P3

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





NOVEMBRE 2019

Setmana: 18 al 24 de Novembre

SALA P3

Inici	Final	18 Dilluns	19 Dimarts	20 Dimecres	21 Dijous	22 Divendres	23 Dissabte	24 Diumenge
07,00h	07,50h	MUN		MUN				
09,30h	10,20h	MUN	MUN	VIRTUAL-MUN	MUN	MUN	MUN	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-MUN
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-MUN
12,10h	13,00h		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-MUN	
12,30h	13,20h							VIRTUAL-MUN
13,30h	14,15h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-MUN				
14,10h	15,00h		VIRTUAL-MUN					
15,10h	16,00h	MUN	MUN	MUN	VIRTUAL-MUN	MUN		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-MUN				
18,00h	18,50h	MUN	MUN	MUN	MUN	VIRTUAL-MUN		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-MUN	
19,00h	19,50h	MUN	MUN	MUN	MUN	MUN		
20,00h	20,50h	MUN	MUN	MUN	MUN	VIRTUAL-MUN		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-MUN	MUN	VIRTUAL-MUN	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





NOVEMBRE 2019

Setmana: 25 al 30 de Novembre

Inici	Final	25	26	27	28	29	30	Diumenge
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	
07,00h	07,50h	CAA		CAB				
09,30h	10,20h	CAA	CHA	VIRTUAL-CAB	MUN	CAA	MUN	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR		
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA		
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CHA		VIRTUAL-CAB		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-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	CHA	VIRTUAL-CAB	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