



### OCTUBRE 2019

Setmana: 1 al 6 d' Octubre

SALA P3

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

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





### OCTUBRE 2019

#### Setmana: 7 al 13 d' Octubre

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

SALA P3

Obert de 9h a 15h

TANCAT

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





### OCTUBRE 2019

#### Setmana: 14 al 20 d' Octubre

SALA P3	Inici	Final	14	15	16	17	18	19	20
			Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	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





### OCTUBRE 2019

Setmana: 21 al 27 d' Octubre

SALA P3

Inici	Final	21 Dilluns	22 Dimarts	23 Dimecres	24 Dijous	25 Divendres	26 Dissabte	27 Diumenge
07,00h	07,50h	IE		II				
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	FAR	VIRTUAL-CAB	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





### OCTUBRE 2019

Setmana: 28 al 31 d' Octubre

Inici	Final	28	29	30	31	Divendres	Dissabte	Diumenge
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous			
07,00h	07,50h	CAA		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	CHA	VIRTUAL-CAB	CAA			

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

5/5