



### SETEMBRE 2019

#### Setmana: 2 al 8 de Setembre

**SALA P3**

Inici	Final	2 Dilluns	3 Dimarts	4 Dimecres	5 Dijous	6 Divendres	7 Dissabte	8 Diumenge
07,00h	07,50h	CAA		MUN				
09,30h	10,20h	FAR	CAA	VIRTUAL-CAB	CAB	MUN	FAR	
10,30h	11,20h	VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-FAR
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN	
11,30h	12,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAA
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-FAR	
12,30h	13,20h							VIRTUAL-MUN
13,30h	14,15h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB				
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CAB					
15,10h	16,00h	CAA	CAB	CAA	VIRTUAL-MUN	CAB		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-IE		VIRTUAL-CAA				
18,00h	18,50h	IE	CAA	MUN	CAB	VIRTUAL-FAR		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-CAA	
19,00h	19,50h	FAR	MUN	CAA	FAR	CAA		
20,00h	20,50h	CAA	CAB	FAR	MUN	VIRTUAL-CAB		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-CAB	MUN	VIRTUAL-CAA	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





### SETEMBRE 2019

Setmana: 9 al 15 de Setembre

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

**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





### SETEMBRE 2019

#### Setmana: 16 al 22 de Setembre

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





### SETEMBRE 2019

#### Setmana: 23 al 29 de Setembre

SALA P3	Inici	Final	23	24	25	26	27	28	29
			Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
			07,00h	07,50h	MUN		II		
09,30h	10,20h	FAR	CHA	VIRTUAL-CAB	CAA	CAB	IE		
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB	
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN		
11,30h	12,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-IE	
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CHA		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR		
12,30h	13,20h							VIRTUAL-MUN	
13,30h	14,15h	VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAB					
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CHA						
15,10h	16,00h	FAR	CHA	CAB	VIRTUAL-CAB	MUN			
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB					
18,00h	18,50h	CAB	CHA	CAB	MUN	VIRTUAL-CAA			
18,30h	19,25h						VIRTUAL-MUN		
19,00h	19,50h	CAA	CHA	CAB	CAB	IE			
20,00h	20,50h	CAB	CHA	CAB	FAR	VIRTUAL-FAR			
21,00h	21,50h	VIRTUAL-CAA	CHA	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





### SETEMBRE 2019

Setmana: 30 de Setembre

SALA P3

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