



FEBRER 2020

Setmana: 1 al 2 de Febrer

Inici	Final	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	1	2
							Dissabte	Diumenge
07,00h	07,50h							
09,30h	10,20h						FAR	
10,30h	11,20h							VIRTUAL-MUN
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN	
11,30h	12,20h							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							
16,10h	17,00h							
18,00h	18,50h							
18,30h	19,25h						VIRTUAL-MUN	
19,00h	19,50h							
20,00h	20,50h							
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	Intervàica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge





FEBRER 2020

Setmana: 3 al 9 de Febrer

Inici	Final	3	4	5	6	7	8	9
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07,00h	07,50h	MUN		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				VIRTUAL-MUN
13,30h	14,15h	VIRTUAL-FAR						
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CAA					
15,10h	16,00h	MUN	VIRTUAL-CAB	FAR	VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-CAA		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAA				
18,00h	18,50h	VIRTUAL-FAR	MUN	FAR	VIRTUAL-CAB	VIRTUAL-FAR		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-IE	
19,00h	19,50h	CAA	FAR	MUN	VIRTUAL-CAA	MUN		
20,00h	20,50h	IE	MUN	CAA	FAR	VIRTUAL-FAR		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-FAR	CAA	VIRTUAL-MUN	CAB			

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	Intervàica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge





FEBRER 2020

Setmana: 10 al 16 de Febrer

SALA P3

Inici	Final	10 Dilluns	11 Dimarts	12 Dimecres	13 Dijous	14 Divendres	15 Dissabte	16 Diumenge
07,00h	07,50h	MUN		CAB				
09,30h	10,20h	VIRTUAL-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-MUN				VIRTUAL-CAA
13,30h	14,15h	VIRTUAL-FAR						
14,10h	15,00h		VIRTUAL-FAR					
15,10h	16,00h	FAR	VIRTUAL-CAA	MUN	VIRTUAL-IE	VIRTUAL-CAA		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB				
18,00h	18,50h	VIRTUAL-MUN	FAR	CAB	VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-IE		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-FAR	
19,00h	19,50h	IE	CAA	MUN	VIRTUAL-CAB	MUN		
20,00h	20,50h	CAA	CAB	FAR	CAA	VIRTUAL-CAB		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-FAR	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 2020

Setmana: 17 al 23 de Febrer

SALA P3

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

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	Intervàica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge





FEBRER 2020

Setmana: 24 al 29 de Febrer

SALA P3

Inici	Final	24 Dilluns	25 Dimarts	26 Dimecres	27 Dijous	28 Divendres	29 Dissabte	Diumenge
07,00h	07,50h	CAA		CAB				
09,30h	10,20h	VIRTUAL-CAA	CHA	VIRTUAL-CAB	FAR	CAB	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-MUN		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	VIRTUAL-CHA	CAB	VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-FAR		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB				
18,00h	18,50h	VIRTUAL-CAA	CHA	CAB	VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-FAR		
18,30h	19,25h						VIRTUAL-MUN	
19,00h	19,50h	CAA	CHA	CAB	VIRTUAL-FAR	CAA		
20,00h	20,50h	CAA	CHA	CAB	FAR	VIRTUAL-CAB		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-CAA	CHA	VIRTUAL-CAB	CAA			

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