



GENER 2020

Setmana: 1 al 5 de Gener

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





GENER 2020

Setmana: 6 al 12 de Gener

Inici	Final	6	7	8	9	10	11	12
		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
07,00h	07,50h	TANCAT		CAA				
09,30h	10,20h			CAA	VIRTUAL-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-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							
14,10h	15,00h			VIRTUAL-CAB				
15,10h	16,00h			CAA	FAR	VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-CAA	
16,10h	17,00h				VIRTUAL-CAA			
18,00h	18,50h			MUN	FAR	VIRTUAL-CAA	VIRTUAL-FAR	
18,30h	19,25h							VIRTUAL-CAB
19,00h	19,50h			FAR	MUN	VIRTUAL-CAB	MUN	
20,00h	20,50h			MUN	CAA	FAR	VIRTUAL-FAR	
21,00h	21,50h			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	Intervàica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge





GENER 2020

Setmana: 13 al 19 de Gener

SALA P3

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





GENER 2020

Setmana: 20 al 26 de Gener

SALA P3	Inici	Final	20	21	22	23	24	25	26
			Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
			07,00h	07,50h	IE		II		
09,30h	10,20h	VIRTUAL-FAR	II	VIRTUAL-CAB	CAA	CAB	IE		
10,30h	11,20h	VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-CAB	
11,10h	12,00h						VIRTUAL-MUN		
11,30h	12,20h	VIRTUAL-MUN		VIRTUAL-IE		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-IE	
12,10h	13,00h		VIRTUAL-FAR		VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-FAR		
12,30h	13,20h			VIRTUAL-IE				VIRTUAL-MUN	
13,30h	14,15h	VIRTUAL-CAA							
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CAB						
15,10h	16,00h	CAA	VIRTUAL-II	IE	VIRTUAL-CAB	VIRTUAL-MUN			
16,10h	17,00h	VIRTUAL-IE		VIRTUAL-CAA					
18,00h	18,50h	VIRTUAL-IE	CAA	FAR	VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-CAA			
18,30h	19,25h						VIRTUAL-MUN		
19,00h	19,50h	FAR	IE	II	VIRTUAL-CAB	IE			
20,00h	20,50h	CAA	II	MUN	FAR	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	Intervàlica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàlica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge





GENER 2020

Setmana: 27 al 31 de Gener

SALA P3

Inici	Final	27 Dilluns	28 Dimarts	29 Dimecres	30 Dijous	31 Divendres	Dissabte	Diumenge
07,00h	07,50h	CAA		CAB				
09,30h	10,20h	VIRTUAL-CAA	CHA	VIRTUAL-CAB	FAR	MUN		
10,30h	11,20h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-FAR		
11,10h	12,00h							
11,30h	12,20h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB		VIRTUAL-CAA		
12,10h	13,00h		VIRTUAL-CHA		VIRTUAL-FAR			
12,30h	13,20h			VIRTUAL-CAB				
13,30h	14,15h	VIRTUAL-CAA						
14,10h	15,00h		VIRTUAL-CHA					
15,10h	16,00h	CAA	CHA	CAB	VIRTUAL-FAR	VIRTUAL-CAB		
16,10h	17,00h	VIRTUAL-CAA		VIRTUAL-CAB				
18,00h	18,50h	VIRTUAL-CAA	CHA	CAB	VIRTUAL-MUN	VIRTUAL-FAR		
18,30h	19,25h							
19,00h	19,50h	CAA	CHA	CAB	VIRTUAL-FAR	CAA		
20,00h	20,50h	CAA	CHA	CAB	MUN	VIRTUAL-CAB		
21,00h	21,50h	VIRTUAL-CAA	CHA	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	Intervàica Extensiva
II	VIRTUAL-II	Intervàica Intensiva
CHA	VIRTUAL-CHA	Challenge