

HORARIS ENTRENAMENTS

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2023 - 2024

23
24

<2015 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Álvaro I Alex
Tècnics Waterpolo: Álvaro I Julia
Responsables: Rubén M. I Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC						
NATACIÓ	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	
WATERPOLO		18.00 - 18.45		18.00 - 18.45		

* Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

2014 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Julia S. I Adrià G.
Tècnics Waterpolo: Álvaro I Julia
Responsables: Rubén M. I Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC						
NATACIÓ	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	
WATERPOLO		18.00 - 18.45		18.00 - 18.45		

* Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 1/10



HORARIS ENTRENAMENTS

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2023 - 2024

23
24

2013 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Alex | Saül

Tècnics Waterpolo: Laura | Júlia

Responsables: Rubén M. | Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
 NATACIÓ	11.00 - 12.30		11.00 - 12.30	11.00 - 12.30		
 NATACIÓ	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	
WP MASC.	12.30 - 14.00		12.30 - 14.00		12.30 - 14.00	
WP FEM.		12.30 - 14.00		12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

*Els entrenaments marcats amb el  es realitzaran a la **Piscina Municipal de l'Escorxador**, i la resta a el**complex**.

2012 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Alex. | Saül

Tècnics Waterpolo: Laura | Julia

Responsables: Rubén M. | Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
 NATACIÓ	11.00 - 12.30		11.00 - 12.30	11.00 - 12.30		
 NATACIÓ	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	
WP MASC.	12.30 - 14.00		12.30 - 14.00		12.30 - 14.00	
WP FEM.		12.30 - 14.00		12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

*Els entrenaments marcats amb el  es realitzaran a la **Piscina Municipal de l'Escorxador**, i la resta a el**complex**.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 2/10

DIRECCIÓ

Verge de Montserrat 2
El Complex Municipal de Piscines
08980, Sant Feliu de Llobregat
Barcelona



CODI QR WEB



BH FITNESS

TURBO

VITALDENT

STELLANTIS SALES & SERVICES

HORARIS ENTRENAMENTS

23
24

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2023 - 2024

2011 MASCULÍ

Tècnic Natació: Alex V. | Saül

Tècnic Waterpolo: Vicenç Z.

Responsables: Rubén M. | Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	11.00 - 12.30		11.00 - 12.30	11.00 - 12.30		
 NATACIÓ	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	
WATERPOLO	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	11.00 - 12.30	

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

*Els entrenaments marcats amb el  es realitzaran a la **Piscina Municipal de l'Escorxador**, i la resta a **elcomplex**.

*L'entrenament dels divendres de Waterpolo pot variar d'hora.

2011 FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén M.

Tècnics Waterpolo: Gabi A.

Responsables: Rubén M. | Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	9.00 - 11.00	9.00 - 11.00	9.00 - 11.00		9.00 - 11.00	
HOSPITALET				10.00 - 12.00		10.00 - 12.00
MOLINS	15.00 - 16.30		15.00 - 16.30		15.00 - 16.30	
WATERPOLO	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

*Els entrenaments al CN Hospitalet pendents de la disponibilitat de la piscina.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 3/10

DIRECCIÓ

Verge de Montserrat 2
El Complex Municipal de Piscines
08980, Sant Feliu de Llobregat
Barcelona



CODI QR WEB



BH FITNESS

TURBO

VITALDENT

STELLANTIS SALES & SERVICES



HORARIS ENTRENAMENTS

23
24

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2023 - 2024

2010 MASCULÍ - FEMENÍ WATERPOLO

MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén M

Tècnics Waterpolo: Vicenç Z. | Gabi A.

Responsables: Rubén M. | Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WP. MASCULÍ	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	
WP. FEMENÍ	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	

*Els esportistes faran servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

*Els entrenaments al CN Hospitalet pendents de la disponibilitat de la piscina.

horari NATACIÓ MASCULÍ I FEMENÍ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	9.00 - 11.00	9.00 - 11.00	9.00 - 11.00		9.00 - 11.00	
HOSPITALET				10.00 - 12.00		10.00 - 12.00
MOLINS	15.00 - 16.30		15.00 - 16.30		15.00 - 16.30	

horari CONJUNT

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	9.00 - 11.00	9.00 - 11.00	9.00 - 11.00		9.00 - 11.00	
HOSPITALET				10.00 - 12.00		10.00 - 12.00
MOLINS	15.00 - 16.30		15.00 - 16.30		15.00 - 16.30	
WP (MASC.)	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	
WP (FEM.)	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	

*Els entrenaments al CN Hospitalet pendents de la disponibilitat de la piscina.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 4/10



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2023 - 2024

23
24

2009-08 [WATERPOLO] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Waterpolo: Gerard P. I Gabi A.

Responsables: Rubén M. I Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WP. MASCULÍ	20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	
WP. FEMENÍ	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

2007-06 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnic Waterpolo: Gerard P.

Responsables: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO	20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	20.00 - 21.30	

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 5/10



HORARIS ENTRENAMENTS

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2023 - 2024

23
24

2007-06 [WATERPOLO] FEMENÍ

Tècnics Waterpolo: Kike C.

Responsable: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO	20.00 -21.30	20.00 -21.30	20.00 -21.30	20.00 -21.30	20.00 -21.30	

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

2005 I MAJORS [WATERPOLO] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnic Waterpolo:

Responsables: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO						

*Els entrenaments estan per determinar, es parlarà amb els equips

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 6/10



HORARIS ENTRENAMENTS

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2023 - 2024

23
24

2009 I MAJORS [NATACIÓ] MASC. + FEM.

Tècnics Natació: Rubén M.

Responsables: Rubén M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIO	9.00 - 11.00	9.00 - 11.00	9.00 - 11.00		9.00 - 11.00	
MOLINS	15.00 - 16.30		15.00 - 16.30		15.00 - 16.30	
HOSPITALET				10.00 - 12.00		10.00 - 12.00

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

*Els entrenaments al CN Hospitalet pendents de la disponibilitat de la piscina.

ADAPTADA [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Natació: Rubén M. I Saül F.

Responsables: Rubén M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIO	9.00 - 11.00	9.00 - 11.00	9.00 - 11.00		9.00 - 11.00	
HOSPITALET				10.00 - 12.00		10.00 - 12.00

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

*Els entrenaments al CN Hospitalet pendents de la disponibilitat de la piscina.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES

(A l'última pàgina)

Pàgina 7/10

DIRECCIÓ

Verge de Montserrat 2
El Complex Municipal de Piscines
08980, Sant Feliu de Llobregat
Barcelona



CODI QR WEB



BH FITNESS

TURBO

VITALDENT

STELLANTIS SALES & SERVICES

HORARIS ENTRENAMENTS

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2023 - 2024

23
24









MÀSTERS [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Natació: Saül F.

Responsables: Rubén M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIO	14.00 - 15.00	14.00 - 15.00	14.00 - 15.00	14.00 - 15.00	14.00 - 15.00	

LLEGENDA CODI DE COLORS DE LES CASELLES

	Entrenament físic , pot ser en sec a espais terrestres o també als espais de piscina.
	Entrenament específic de Natació .
	Entrenament específic de Waterpolo .
	Entrenaments variables de natació que es comunicaran a inici de la semana en curs.
	Entrenaments variables de waterpolo que es comunicaran a inici de la semana en curs.
	Entrenaments subjectes a partits o competicions del club.
	Aquests entrenaments es realitzaran al CN L'Hospitalet
	Aquests entrenaments es realitzaran al CN Molins

*El color del marc de la casella indica la secció a la que correspon l'entrenament.



CODI QR WEB

