

HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2025 - 2026

25
26

2018 I MENORS
MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Alex B. I Jaume G.
Tècnics Waterpolo: Alberto P. I Monse S.
Responsables: Laia T. I Bea E. i Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	18.30 - 19.15			18.30 - 19.15		
NATACIÓ	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	18.30 - 19.15	
WATERPOLO		18.15 - 19.15			17.15 - 18.30	

2017
MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Alex B. I Jaume G.
Tècnics Waterpolo: Alberto P. I Monse S.
Responsables: Laia T. I Bea E. i Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	18.30 - 19.15			18.30 - 19.15		
NATACIÓ	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	18.30 - 19.15	
WATERPOLO		18.15 - 19.15			17.15 - 18.30	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 1/10



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2025 - 2026

25
26

2016
MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Alex B. | Jaume G. | Joan S.

Tècnics Waterpolo: Alberto P. | Monse S.

Responsables: Laia T. | Bea E. i Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	18.30 - 19.15			18.30 - 19.15		
NATACIÓ	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	18.30 - 19.15	
WATERPOLO		18.15 - 19.15			17.15 - 18.30	

NATACIÓ: els entrenaments de dissabte seran en funció del calendari, i comunicats prèviament pel tècnic.

2015
MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Laia T. | Joan S.

Tècnics Waterpolo: Marta U. | Alberto P. | Daniel A.

Responsables: Laia T. | Bea E. i Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC		18.15 - 19.00		17.15 - 18.00		
NATACIÓ	18.15 - 19.45	19.15 - 20.15	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	18.30 - 20.00	
WATERPOLO	19.45 - 20.30		19.45 - 20.30		20.00 - 21.00	

NATACIÓ: els entrenaments de dissabte seran en funció del calendari, i comunicats prèviament pel tècnic.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 2/10



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2025 - 2026

25
26

2014
MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnic Natació: Laia T. | Joan S.
Tècnic Waterpolo: Marta U. | Alberto P. | Daniel A.
Responsables: Laia T. | Bea E. | Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC		18.15 - 19.00		17.15 - 18.00		
NATACIÓ	18.15 - 19.45	19.15 - 20.15	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	18.30 - 20.00	
WATERPOLO	19.45 - 20.30		19.45 - 20.30		20.00 - 21.00	

NATACIÓ: els entrenaments de dissabte seran en funció del calendari, i comunicats prèviament pel tècnic.

2013
MASCULI

Tècnic Natació: Laia T. | Joan S.
Tècnics Waterpolo: Claudia M. | Alberto P. | Daniel A.
Responsables: Laia T. | Bea E. | Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC		18.15 - 19.00		17.15 - 18.00		
NATACIÓ Opció1	18.15 - 19.45	19.15 - 20.15	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	18.30 - 20.00	
NATACIÓ Opció2						
WATERPOLO	19.45 - 20.30	20.00 - 20.45	19.45 - 20.30	20.00 - 20.45	20.00 - 21.00	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2025 - 2026

25
26

2013
FEMENÍ

Tècnic Natació: Adrià G. | Laia T. | Joan S.

Tècnic Waterpolo: Marta U. | Alberto P. | Daniel A.

Responsables: Laia T. | Bea E. | Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC*	17.15 - 18.00	17.15 - 18.00		17.15 - 18.00		
NATACIO Opció1	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	16.00 - 17.45	10.00 - 12.00
NATACIO Opció2					18.30 - 20.00	
WATERPOLO	19.45 - 20.30	20.00 - 20.45	19.45 - 20.30	20.00 - 20.45	20.00 - 21.00	

Els entrenaments a Hospitalet iniciaran a partir del mes d'Octubre, **DURANT** el mes de Setembre es realitzaran a l'Escorxador.

2012
MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnic Natació: Adrià G. | Laia T. | Joan S.

Tècnics Waterpolo: Marta U. | Alberto P. | Daniel A.

Responsables: Laia T. | Bea E. | Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC*	17.15 - 18.00	17.15 - 18.00		17.15 - 18.00		
NATACIO Opció1	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	16.00 - 17.45	10.00 - 12.00
NATACIO Opció2					18.30 - 20.00	
WATERPOLO	19.45 - 20.30	20.00 - 20.45	19.45 - 20.30	20.00 - 20.45	20.00 - 21.00	

Els entrenaments a Hospitalet iniciaran a partir del mes d'Octubre, **DURANT** el mes de Setembre es realitzaran a l'Escorxador.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 4/10



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2025 - 2026

2011
MASCULÍ I FEMENÍ

25
26

Tècnic Natació: Adrià G. I Laia T. I Joan S.
Tècnic Waterpolo: Gerard P. I Gustavo M. I Adrià P.
Responsables: Laia T. I Bea E. I Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC*	17.15 - 18.00	17.15 - 18.00		17.15 - 18.00		
NATACIO		6.00 - 7.30				10.00 - 12.00
NATACIO Opció1	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	16.00 - 17.45	
NATACIO Opció2					18.30 - 20.00	
FISIC WP FEM.	18.30 - 19.45		18.30 - 19.45			
WP FEMENÍ	20.00 - 21.30	20.00 - 22.30	20.00 - 21.30	20.00 - 22.30	20.00 - 22.00	
FISIC WP MASC.	19.00 - 19.45		19.00 - 19.45			
WP MASCULÍ	20.00 - 21.30	20.15 - 21.30	20.00 - 22.30	20.00 - 21.30	20.00 - 22.00	

Els entrenaments de les 6.00h del matí iniciaran a partir d'Octubre.

Els entrenaments a Hospitalet iniciaran a partir del mes d'Octubre, DURANT el mes de Setembre es realitzaran a l'Escorxador.

Els entrenaments a marcats amb la graella taronja són a Hospitalet Nord

Els entrenaments a marcats amb la graella groga és físic a l'Àtic d'elComplex

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2025 - 2026

25
26

2010
MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnic Natació: Adrià G. | Laia T. | Joan S.
Tècnics Waterpolo: Gerard P. | Gustavo M. | Adrià P.
Responsables: Laia T. | Bea E. | Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC*	17.20 - 18.10	17.20 - 18.10	17.20 - 18.10			
NATACIO		6.00 - 7.30				10.00 - 12.00
NATACIO Opció1	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	16.00 - 17.45	
NATACIO Opció2	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	18.30 - 20.00	
FISIC WP FEM.	18.30 - 19.45		18.30 - 19.45			
WP FEMENÍ	20.00 - 21.30	20.00 - 22.30	20.00 - 21.30	20.00 - 22.30	20.00 - 22.00	
FISIC WP MASC.	19.00 - 19.45		19.00 - 19.45			
WP MASCULI	20.00 - 21.30	20.15 - 21.30	20.00 - 22.30	20.00 - 21.30	20.00 - 22.00	

Els entrenaments de les 6.00h del matí iniciaran a partir d'Octubre.

Els entrenaments a Hospitalet iniciaran a partir del mes d'Octubre, DURANT el mes de Setembre es realitzaran a l'Escorxador.

Els entrenaments a marcats amb la graella taronja són a Hospitalet Nord

Els entrenaments a marcats amb la graella groga és físic a l'Àtic d'elComplex



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2025 - 2026

25
26

2008-09
FEMENÍ

Tècnic Natació: Adrià G. | Laia T. | Joan S.
Tècnics Waterpolo: Adrià P.
Responsables: Laia T. | Bea E. | Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FISIC WP FEM.	18.30 - 19.45		18.30 - 19.45			
WP FEMENÍ	20.00 - 21.30	20.00 - 22.30	20.00 - 21.30	20.00 - 22.30	20.00 - 22.00	

Els entrenaments a marcats amb la graella taronja són a Hospitalet Nord
Els entrenaments a marcats amb la graella groga és físic a l'Àtic d'elComplex

2008-09
MASCULÍ

Tècnic Natació: Adrià G. | Laia T. | Joan S.
Tècnics Waterpolo: Gerard P. | Gustavo M.
Responsables: Laia T. | Bea E. | Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FISIC WP MASC.		19.00 - 19.45		19.00 - 19.45	20.00 - 22.00	
WP MASCULÍ	20.00 - 21.45	20.15 - 21.30	20.00 - 22.30	20.00 - 21.30	20.00 - 22.00	

Els entrenaments a marcats amb la graella taronja són a Hospitalet Nord
Els entrenaments a marcats amb la graella groga és físic a l'Àtic d'elComplex



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2025 - 2026

25
26

2009 I MAJORS MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnic Natació: Adrià G. I Laia T.
Responsables: Laia T. I Bea E. I Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC Opció1	10.00 - 11.00		10.00 - 11.00		10.00 - 11.00	
FÍSIC Opció2	17.20 - 18.10	17.20 - 18.10	17.20 - 18.10			
NATACIO		6.00 - 7.30				10.00 - 12.00
NATACIO Opció1	8.00 - 9.45	8.00 - 9.45	8.00 - 9.45	8.00 - 9.45	8.00 - 9.45	
NATACIO Opció2	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	16.00 - 17.45	
NATACIO Opció2	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	18.30 - 20.00	

Els entrenaments de les 6.00h del matí iniciaran a partir d'Octubre.
Els entrenaments a Hospitalet iniciaran a partir del mes d'Octubre, DURANT el mes de Setembre es realitzaran a l'Escorxador.
Els entrenaments de les 8.00h del matí iniciaran a partir del 15 de Setembre.

ADAPTADA [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnic Natació: Alex B. I Jaume G.
Responsables: Laia T. I Bea E. I Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIO			17.15 - 18.15			



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2025 - 2026

25
26

MÀSTERS [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnic Natació: Jaume G
Responsables: Laia T. | Bea E. | Gustavo M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIO	14.30 - 15.30	14.30 - 15.30	14.30 - 15.30	14.30 - 15.30	14.30 - 15.30	



CODI QR WEB

