

HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2021 - 2022

21
22

2013-16

MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Julia S.

Tècnics Waterpolo: Álvaro I Laura

Responsables: Juan Carlos Q. I Fran T.

	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	17.30 - 18.30	
WATERPOLO*		18.15 - 19.00			18.30 - 19.15	

* WATERPOLO per infants nascuts l'any 2014

2012

MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén I Saül I Adri

Tècnics Waterpolo: Álvaro I Laura

Responsables: Juan Carlos Q. I Fran T.

	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	17.30 - 18.30	
WATERPOLO*		18.15 - 19.00			18.30 - 19.15	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 1/9

DIRECCIÓ

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



CODI QR WEB



BH FITNESS



VITALDENT



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2021 - 2022

21
22

2011 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Adri I Saül

Tècnics Waterpolo: Laura I Iván M.

Responsables: Juan Carlos Q. I Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC		18.00 - 18.45		17.15 - 18.00		
NATACIÓ	18.15 - 19.45	19.00 - 20.00	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	18.30 - 20.00	9.00 - 10.30
WATERPOLO	19.45 - 20.30		19.45 - 20.30		20.00 - 21.00	12.45 - 14.00

2010 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Rubén I Saül

Tècnics Waterpolo: Laura I Iván M.

Responsables: Juan Carlos Q. I Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC		18.00 - 18.45		17.15 - 18.00		
NATACIÓ	18.15 - 19.45	19.00 - 20.00	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	18.30 - 20.00	9.00 - 10.30
WATERPOLO	19.45 - 20.30		19.45 - 20.30	20.00 - 20.30	20.00 - 21.00	12.45 - 14.00

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 2/9



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2021 - 2022

21
22

2009
MASCULÍ

Tècnic Natació: Adri I Saül

Tècnic Waterpolo: Vicenç I Iván M.

Responsables: Juan Carlos Q. I Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC		18.00 - 18.45		17.15 - 18.00		
NATACIÓ	18.15 - 19.45	19.00 - 20.00	18.15 - 19.45	18.15 - 20.00	18.30 - 20.00	9.00 - 10.30
WATERPOLO	19.45 - 20.30	20.00 - 20.45	19.45 - 20.30	20.00 - 20.45	20.00 - 21.00	

2009
FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén

Tècnics Waterpolo: Vicenç I Iván M.

Responsables: Juan Carlos Q. I Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC			17.00 - 17.45			
NATACIÓ	18.00 - 19.45	18.00 - 20.00	18.00 - 20.15	18.00 - 20.00	16.00 - 18.00	10.00 - 12.00
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)

Pàgina 3/9

DIRECCIÓ

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



CODI QR WEB



BH FITNESS



Ajuntament de
Sant Feliu
de Llobregat

VITALDENT



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2021 - 2022

21
22

2008 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén I Juan Carlos Q.

Tècnics Waterpolo: Vicenç I Iván M.

Responsables: Juan Carlos Q. I Fran T.

horari NATACIÓ	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC NAT.		17.15 - 18.00		17.15 - 18.00		
NATACIÓ	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.15	18.00 - 20.00	16.00 - 18.00	10.00 - 12.00

horari WATERPOLO	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NAT. ESPECIF.		18.00 - 19.00	15.30 - 17.15	18.00 - 19.00		
FÍSIC WAT.		19.00 - 19.45		19.00 - 19.45		
WATERPOLO	19.45 - 20.30	20.00 - 20.45	19.45 - 20.45	20.00 - 20.45	20.00 - 21.00	

* L'entrenament de dimecres de natació específica de waterpolo, és provisional a partir de dilluns 13 de setembre.

horari CONJUNT	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC		17.15 - 18.00		17.15 - 18.00		
NATACIÓ	18.00 - 19.45	18.00 - 19.45	18.00 - 19.45	18.00 - 19.45	16.00 - 18.00	10.00 - 12.00
WATERPOLO	19.45 - 20.30	19.45 - 20.30	19.45 - 20.30	19.45 - 20.30	20.00 - 21.00	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 4/9



HORARIS ENTRENAMENTS

21
22

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2021 - 2022

2006-07

MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén I Juan Carlos Q.

Tècnics Waterpolo: Vicenç I Gerard P.

Responsables: Juan Carlos Q. I Fran T.

horari NATACIÓ	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC NAT.		17.15 - 18.00	17.15 - 18.00	17.15 - 18.00		
NATACIÓ	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	16.00 - 18.00	10.00 - 12.00

horari WATERPOLO	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC WAT.	19.15 - 20.00	19.15 - 20.00	19.15 - 20.00	19.15 - 20.00		
WATERPOLO			15.30 - 17.15		15.30 - 17.15	
WATERPOLO	20.00 - 21.30	20.00 - 21.45	20.00 - 21.30	20.00 - 21.45		

* L'entrenament de dimecres serà variable, a valoració de l'entrenador i es comunicarà amb el planning setmanal.

horari CONJUNT	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	18.30 - 20.00	16.00 - 18.00	10.00 - 12.00
FÍSIC	20.00 - 20.45	20.00 - 20.45	20.00 - 20.45	20.00 - 20.45		
WATERPOLO	20.45 - 21.30	20.45 - 21.30	20.45 - 21.30	20.45 - 21.30	15.30 - 17.15	

* **NATACIÓ** l'horari de divendres de natació es realitzarà al Club Natació l'Hospitalet segons partits/competicions.

* **WATERPOLO** l'horari de divendres de waterpolo es realitzarà segons partits/competicions.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 5/9



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2021 - 2022

21
22

>2005 [WATERPOLO] FEMENÍ

Tècnics Waterpolo: Jordi T.

Responsables: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	19.45 - 20.30	19.45 - 20.30	19.45 - 20.30	19.45 - 20.30	20.00 - 21.00	
WATERPOLO	20.30 - 22.45	20.45 - 22.45	20.30 - 22.45	20.45 - 22.45	21.00 - 22.45	

>2005 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnics Waterpolo: Fran T. | Gerard P.

Responsables: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	19.45 - 20.30	19.45 - 20.45		17.45 - 19.30	20.00 - 21.00	
WATERPOLO	20.30 - 22.45	20.45 - 22.45	15.30 - 17.30	15.30 - 17.30	21.00 - 22.45	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 6/9



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2021 - 2022

21
22

>2005
[NATACIÓ] FEMENÍ

Tècnics Natació: Rubén I Juan Carlos Q

Responsables: Juan Carlos Q.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC			16.00 - 18.00			9.00 - 10.00
NATACIÓ	8.00 - 9.45	8.00 - 9.45	8.00 - 9.45	8.00 - 9.45	8.00 - 9.45	10.00 - 12.00
NATACIÓ	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.00 - 16.45	15.30 - 17.15	16.00 - 18.00	

>2005
[NATACIÓ] MASCULÍ

Tècnics Natació: Rubén I Juan Carlos Q

Responsables: Juan Carlos Q.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC			16.00 - 18.00			9.00 - 10.00
NATACIÓ	8.00 - 9.45	8.00 - 9.45	8.00 - 9.45	8.00 - 9.45	8.00 - 9.45	10.00 - 12.00
NATACIÓ	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.00 - 16.45	15.30 - 17.15	16.00 - 18.00	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 7/9



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2021 - 2022

21
22

ADAPTADA [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Natació: Juan Carlos Q.

Responsables: Juan Carlos Q.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	

MÀSTERS [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Natació: Saül F.

Responsables: Juan Carlos Q.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ		14.00 - 15.00		14.00 - 15.00		
NATACIÓ		16.00 - 17.00		16.00 - 17.00		

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES

(A l'última pàgina)

Pàgina 8/9











HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2021 - 2022

21
22

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 Club Natació l'Hospitalet , Carrer Rosalía de Castro 39-43, 08901, L'Hospitalet de Llobregat. (A partir de l'1 d'octubre 2021)
	Aquests entrenaments es realitzaran al Club Natació Molins , Carrer Esperanto S/N, 08750, Molins de Rei. (A partir de l'1 d'octubre 2021)

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

