

HORARIS ENTRENAMENTS

23
24

 ESTIU (DEL 26 DE JUNY AL 21 DE JULIOL)

2014-15

MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Alvaro I. | Nerea V.
Tècnics Waterpolo: Álvaro I. | Nerea V.
Responsables: Rubén M. | 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	18.00 - 18.45		

2013

MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Julia S. | Adrià G.
Tècnics Waterpolo: Álvaro I. | Nerea V.
Responsables: Rubén M. | 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	18.00 - 18.45		

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 1/9



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

22
23

 ESTIU (DEL 26 DE JUNY AL 21 DE JULIOL)

2012 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Adrià G. | Saül F.
Tècnics Waterpolo: Gabi A. | Laura R.
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	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	
WP MASC.	12.30 - 13.30		12.30 - 13.30	12.30 - 13.30		
 WP FEM.	20.30 - 21.15		20.30 - 21.15	20.30 - 21.15		

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

2011 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Saül F. | Adrià G.
Tècnics Waterpolo: Laura R. | Gabi A.
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	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	
*WP MASC.	12.30 - 13.30		12.30 - 13.30	12.30 - 13.30		
 *WP FEM.	20.30 - 21.15		20.30 - 21.15	20.30 - 21.15		

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

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 2/9



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

22
23


 ESTIU (DEL 26 DE JUNY AL 21 DE JULIOL)

2010 MASCULÍ

Tècnic Natació: Saül F. | Adrià G.

Tècnic Waterpolo: Gabi A.

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*	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	
 WATERPOLO*	20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	

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

2010 FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén M.

Tècnics Waterpolo: Kike C.

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	14.45 - 16.15		14.45 - 16.15		14.45 - 16.15	
WATERPOLO	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 3/9



CODI QR WEB

HORARIS ENTRENAMENTS

22
23

 ESTIU (DEL 26 DE JUNY AL 21 DE JULIOL)


2009 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén M.

Tècnics Waterpolo: Kike C.

Responsables: Rubén M. | Fran T.

horari WATERPOLO MASCULÍ I FEMENÍ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
 WP. MASCULÍ	20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	
WP. FEMENÍ	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	


* WATERPOLO aquests entrenaments els realitzaran aquelles que només realitzin aquesta disciplina.

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

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	14.45 - 16.15		14.45 - 16.15		14.45 - 16.15	

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	14.45 - 16.15		14.45 - 16.15		14.45 - 16.15	
 WP (MASC.)	20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	20.30 - 21.15	
WP (FEM.)	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	

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

* CONJUNT aquests entrenaments els realitzaran aquells/es que realitzin les dues disciplines.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 4/9



HORARIS ENTRENAMENTS

22
23

 ESTIU (DEL 26 DE JUNY AL 21 DE JULIOL)

2007-08 [WATERPOLO] FEMENÍ

Tècnic Waterpolo: Gerard P. I Kike C.

Responsable: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	

2007-08 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnic Waterpolo: Gerard P. I Kike C.

Responsable: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	

2005-06 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnic Waterpolo: Vivenç Z.

Responsable: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 6/9



CODI QR WEB

HORARIS ENTRENAMENTS

22
23

 ESTIU (DEL 26 DE JUNY AL 21 DE JULIOL)

>2006 [WATERPOLO] FEMENÍ

Tècnics Waterpolo: Jordi T.

Responsable: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	A DETERMINAR PELS ENTRENADORS/ES					
WATERPOLO	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	

>2004 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnics Waterpolo: Fran T.

Responsable: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	A DETERMINAR PELS ENTRENADORS/ES					
WATERPOLO	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	
SEC / FUNC.						

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 7/9



HORARIS ENTRENAMENTS

22
23

 ESTIU (DEL 26 DE JUNY AL 21 DE JULIOL)

2008

[NATACIÓ I WATERPOLO] MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén M.

Tècnic Waterpolo: Gerard P.

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	14.45 - 16.15		14.45 - 16.15		14.45 - 16.15	
WP. MASC.	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	20.15 - 21.45	

>2007

[NATACIÓ] MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Rubén M.

Responsable: Rubén M.

	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	14.45 - 16.15		14.45 - 16.15		14.45 - 16.15	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 5/9



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

22
23

 ESTIU (DEL 26 DE JUNY AL 21 DE JULIOL)

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.
	Aquests entrenaments es realitzaran al Club Natació Molins , Carrer Esperanto S/N, 08750, Molins de Rei.
	Aquests entrenaments es realitzaran a la Piscina Municipal de l'Escorxador , Carrer Ramón i Cajal 49, 08980, Sant Feliu de Llobregat. (A partir del 10 de juny 2022)

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



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

22
23

 ESTIU (DEL 26 DE JUNY AL 21 DE JULIOL)

MÀSTER

[NATACIÓ] MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Rubén M. i Saül F.

Responsable: Rubén M.

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

ADAPTADA

[NATACIÓ] MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Rubén M. i Saül F.

Responsable: Rubén M.

	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

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 8/9

DIRECCIÓ

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



CODI QR WEB



VITALDENT

