

HORARIS ENTRENAMENTS

21
22

 ESTIU (DEL 24 DE JUNY AL 31 DE JULIOL)

2013-16 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Julia S. | Claudia M. | Adrià G.

Tècnics Waterpolo: Álvaro | Laura

Responsables: Juan Carlos Q. | Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC		18.00 - 18.45		18.00 - 18.45		
NATACIÓ	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 19.15	17.00 - 18.00	
WATERPOLO*	18.00 - 18.45		18.00 - 18.45		18.00 - 19.00	

* WATERPOLO per infants nascuts l'any 2014.

2012 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén | Saül | Adri

Tècnics Waterpolo: Álvaro | Laura

Responsables: Juan Carlos Q. | Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC		18.00 - 18.45		18.00 - 18.45		
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 - 19.00	

* WATERPOLO per infants nascuts l'any 2012 i 2013.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 1/8



CODI QR WEB



BH FITNESS



Ajuntament de
Sant Feliu
de Llobregat

VITALDENT

CNSF

HORARIS ENTRENAMENTS

21
22

 ESTIU (DEL 24 DE JUNY AL 31 DE JULIOL)


2011 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Adrià G. | Saül

Tècnics Waterpolo: Laura | Iván M.

Responsables: Juan Carlos Q. | 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		
WATERPOLO	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30	

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


2010 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Saül | Rubén M.

Tècnics Waterpolo: Laura | Iván M.

Responsables: Juan Carlos Q. | 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		
WATERPOLO	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30	

* NATACIÓ 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 2/8



HORARIS ENTRENAMENTS

21
22

 ESTIU (DEL 24 DE JUNY AL 31 DE JULIOL)

2009 MASCULÍ

Tècnic Natació: Saül I Adrià G.

Tècnic Waterpolo: Vicenç I Iván M.

Responsables: Juan Carlos Q. I 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	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30	

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

2009 FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén M.

Tècnics Waterpolo: Vicenç I Iván M.

Responsables: Juan Carlos Q. I 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	
FÍSIC	11.00 - 12.00	11.00 - 12.00	11.00 - 12.00	11.00 - 12.00	11.00 - 12.00	11.00 - 12.00
HOSPITALET				10.00 - 12.00		10.00 - 12.00
MOLINS	15.00 - 16.30		15.00 - 16.30		15.00 - 16.30	
WATERPOLO	18.45 - 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 3/8



HORARIS ENTRENAMENTS

21
22

 ESTIU (DEL 24 DE JUNY AL 31 DE JULIOL)

2008 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén M. | Juan Carlos Q.

Tècnics Waterpolo: Vicenç | Iván M.

Responsables: Juan Carlos Q. | Fran T.

horari WATERPOLO MASCULÍ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO*	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	

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

horari WATERPOLO FEMENÍ

	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	

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

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.)	12.00 - 13.30	12.00 - 13.30	12.00 - 13.30	12.00 - 13.30	12.00 - 13.30	
WP (FEM.)	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	18.45 - 20.15	

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

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 4/8



HORARIS ENTRENAMENTS

21
22

 ESTIU (DEL 24 DE JUNY AL 31 DE JULIOL)

2006-07 [WATERPOLO] FEMENÍ

Tècnic Waterpolo: Vicenç

Responsables: 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	

2006-07 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnic Waterpolo: Gerard P.

Responsables: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 5/8



HORARIS ENTRENAMENTS

21
22

 ESTIU (DEL 24 DE JUNY AL 31 DE JULIOL)

>2005 [WATERPOLO] FEMENÍ

Tècnics Waterpolo: Jordi T.

Responsables: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	A DETERMINAR PELS ENTRENADORS/ES					
WATERPOLO	20.15 - 22.00	20.15 - 22.00	20.15 - 22.00	20.15 - 22.00	20.15 - 22.00	

>2005 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnics Waterpolo: Fran T. | Gerard P.

Responsables: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	A DETERMINAR PELS ENTRENADORS/ES					
WATERPOLO	20.15 - 22.00	20.15 - 22.00	20.15 - 22.00	20.15 - 22.00	20.15 - 22.00	
SEC / FUNC.	13.00 - 14.00	13.00 - 14.00				

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 6/8



HORARIS ENTRENAMENTS

21
22

 ESTIU (DEL 24 DE JUNY AL 31 DE JULIOL)

>2007

[NATACIÓ] MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Rubén I Juan Carlos Q

Responsables: Juan Carlos Q.

	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	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 7/8



CODI QR WEB



BHFITNESS



Ajuntament de
Sant Feliu
de Llobregat

VITALDENT

HORARIS ENTRENAMENTS

 ESTIU (DEL 24 DE JUNY AL 31 DE JULIOL)

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.
	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.*

