

HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2022 - 2023

22
23

2014-15 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Julia S. | Adrià G.

Tècnics Waterpolo: Álvaro | Laura

Responsables: Rubén M. | Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	18.30 - 19.15			18.30 - 19.15		
NATACIÓ	17.15 - 18.15	18.15 - 19.00	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.30 - 18.30	
WATERPOLO		17.15 - 18.15			18.30 - 19.15	

2013 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Julia S. | Adrià G.

Tècnics Waterpolo: Álvaro | Laura

Responsables: Rubén M. | Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	18.30 - 19.15			18.30 - 19.15		
NATACIÓ	17.15 - 18.15	18.15 - 19.00	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.30 - 18.30	
WATERPOLO		17.15 - 18.15			18.30 - 19.15	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 1/10

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

CNSF

HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2022 - 2023

22
23

2012 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Adrià G. | Saül
Tècnics Waterpolo: Laura | Fran T.
Responsables: Rubén M. | 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	

2011 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Adrià G. | Saül
Tècnics Waterpolo: Laura | Fran T.
Responsables: Rubén M. | 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	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 2/10



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2022 - 2023

22
23

2010 MASCULÍ

Tècnic Natació: Adrià G. | Saül

Tècnic Waterpolo: Gerard P.

Responsables: Rubén M. | 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	

2010 FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén

Tècnics Waterpolo: Kike C.

Responsables: Rubén M. | Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
 FÍSIC		17.15 - 18.00	17.15 - 18.00			
 NATACIÓ		6.00 - 8.00		6.00 - 8.00		10.00 - 12.00
NATACIÓ	18.00 - 19.45	18.00 - 20.00	18.00 - 19.45	18.00 - 20.00	16.00 - 18.00**	
WATERPOLO	19.45 - 20.30	20.00 - 20.45	19.45 - 20.30	20.00 - 20.45	20.00 - 21.00	

* **NATACIÓ** els entrenaments marcats amb la  i els entrenaments al CN Hospitalet, es realitzaran a partir d'Octubre.

** Els entrenaments de **divendres** durant mes de Setembre es realitzaran a la Piscina Municipal de l'Escorxador.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 3/10



HORARIS ENTRENAMENTS

22
23

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2022 - 2023

2009 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén

Tècnics Waterpolo: Gerard P. | Kike C.

Responsables: Rubén M. | Fran T.

horari NATACIÓ	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC NAT.		17.15 - 18.00	17.15 - 18.00			
NATACIÓ		6.00 - 8.00		6.00 - 8.00		10.00 - 12.00
NATACIÓ	18.00 - 19.45	18.00 - 20.00	18.00 - 19.45	18.00 - 20.00	16.00 - 18.00	

* **NATACIÓ** els entrenaments marcats amb la i els entrenaments al CN Hospitalet, es realitzaran a partir d'Octubre.

** Els entrenaments de **divendres** durant el mes de Setembre es realitzaran a la Piscina Municipal de l'Escorxador.

horari WATERPOLO	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NAT. ESPECIF.						
FÍSIC WAT.						
WATERPOLO						

* Pendent de determinar.

horari CONJUNT	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC		17.15 - 18.00	17.15 - 18.00			
NATACIÓ		6.00 - 8.00		6.00 - 8.00		10.00 - 12.00
NATACIÓ	18.00 - 19.45	18.00 - 20.00	18.00 - 19.45	18.00 - 20.00	16.00 - 18.00	
WATERPOLO	19.45 - 20.30	20.00 - 20.45	19.45 - 20.30	20.00 - 20.45	20.00 - 21.00	

* **NATACIÓ** els entrenaments marcats amb la i els entrenaments al CN Hospitalet, es realitzaran a partir d'Octubre.

** Els entrenaments de **divendres** durant mes de Setembre es realitzaran a la Piscina Municipal de l'Escorxador.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 4/10



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2022 - 2023




22
23

2008 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén

Tècnics Waterpolo: Gerard P. | Kike C.

Responsables: Rubén M. | Fran T.

horari NATACIÓ	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
 NATACIÓ		6.00 - 8.00		6.00 - 8.00		
NATACIÓ	8.00 - 9.30	8.00 - 9.30	8.00 - 9.30	8.00 - 9.30	8.00 - 9.30	10.00 - 12.00
 FÍSIC		17.15 - 18.00	17.15 - 18.00			
 NATACIÓ Opció 1	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	16.00 - 18.00	
NATACIÓ Opció 2	18.00 - 19.45	18.00 - 20.00	18.00 - 19.45	18.00 - 20.00	16.00 - 18.00	

* NATACIÓ els entrenaments marcats amb la  i els entrenaments al CN Hospitalet, es realitzaran a partir d'Octubre.

* NATACIÓ els entrenaments marcats amb el  es realitzaran a la Piscina Municipal de l'Escorxador, durant el mes de Setembre.

horari WATERPOLO	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC WP.	19.15 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.15 - 20.00		
NATACIÓ ESP.	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	

horari CONJUNT	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO	20.30 - 21.30	20.45 - 21.30	20.30 - 21.30	20.30 - 21.30	19.45 - 21.30	

IMPORTANT: Els/les esportistes que realitzin les dues disciplines, faran els entrenaments de natació com l'equip de només Natació afegint aquests horaris de Waterpolo.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 5/10



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2022 - 2023

22
23

2007 [WATERPOLO] MASC. + FEM.

Tècnics Waterpolo: Gerard P. I Kike C.

Responsable: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	19.15 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.15 - 20.00		
NATACIÓ	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	

2006-05 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnic Waterpolo: Vicenç Z.

Responsables: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	Pendent	Pendent	Pendent	Pendent	Pendent	
NATACIÓ	20.30 - 21.30	20.45 - 21.30	20.30 - 21.30	20.45 - 21.30		
WATERPOLO	21.30 - 22.15	21.30 - 22.15	21.30 - 22.15	21.30 - 22.15	15.30 - 17.30	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 6/10



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2022 - 2023

22
23

>2006 [WATERPOLO] FEMENÍ

Tècnic Waterpolo: Jordi T.

Responsables: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	Pendent	Pendent	Pendent	Pendent	Pendent	
NATACIÓ	20.30 - 21.30	20.45 - 21.30	20.30 - 21.30	20.45 - 21.30		
WATERPOLO	21.30 - 22.15	21.30 - 22.15	21.30 - 22.15	21.30 - 22.15	21.00 - 22.00	

>2004 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnic Waterpolo: Fran T.

Responsables: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC	Pendent	Pendent	Pendent	Pendent	Pendent	
NATACIÓ	21.30 - 22.15	21.30 - 22.15	21.30 - 22.15	21.30 - 22.15		
WATERPOLO	22.15 - 23.00	22.15 - 23.00	22.15 - 23.00	22.15 - 23.00	21.00 - 22.00	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 7/9



HORARIS ENTRENAMENTS




HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2022 - 2023

22
23

>2007 [NATACIÓ] MASC. + FEM.

Tècnics Natació: Rubén M.

Responsables: Rubén M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
 NATACIÓ		6.00 - 8.00		6.00 - 8.00		
NATACIÓ	8.00 - 9.30	8.00 - 9.30	8.00 - 9.30	8.00 - 9.30	8.00 - 9.30	10.00 - 12.00
 FÍSIC	17.15 - 18.00	17.15 - 18.00	17.15 - 18.00			
 NATACIÓ Opció 1	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	16.00 - 18.00	
NATACIÓ Opció 2	18.00 - 19.45	18.00 - 20.00	18.00 - 19.45	18.00 - 20.00	16.00 - 18.00	

* NATACIÓ els entrenaments marcats amb la  i els entrenaments al CN Hospitalet, es realitzaran a partir d'Octubre.

* NATACIÓ els entrenaments marcats amb el  es realitzaran a la Piscina Municipal de l'Escorxador, durant el mes de Setembre.

ADAPTADA [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Natació: Saül | Rubén M.

Responsables: Rubén M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
 NATACIÓ	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	10.00 - 12.00

* NATACIÓ els entrenaments marcats amb el  es realitzaran a la Piscina Municipal de l'Escorxador, durant el mes de Setembre.

** Els entrenaments de divendres durant el mes de Setembre es realitzaran a la Piscina Municipal de l'Escorxador, i els de dissabte durant el Setembre es faran a Club.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 8/10



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2022 - 2023

22
23

MÀSTERS [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Natació: Saül F.
Responsables: Rubén M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	07.00 - 08.00	14.00 - 15.00	14.00 - 15.00	14.00 - 15.00		

* Els entrenaments de **dimarts, dimecres i dijous** es realitzaran a la **Piscina Municipal de l'Escorxador**, durant el mes de **Setembre**. ☀

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 9/10









HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2022 - 2023

22
23

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.*

