

HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2023 - 2024

23
24

2015-16 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Alvaro I. | Alex V.
Tècnics Waterpolo: Álvaro I | Julia S.
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	

2014 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Julia S. | Adrià G.
Tècnics Waterpolo: Álvaro I. | Julia S.
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



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2023 - 2024

23
24

2013 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Alex V. | Saül F.
Tècnics Waterpolo: Laura R. | Júlia S.
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	

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

2012 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Alex V. | Saül F.
Tècnics Waterpolo: Laura R. | Júlia S.
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	

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



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2023 - 2024

23
24

2011 MASCULÍ

Tècnic Natació: Alex V. | Saül F.

Tècnic Waterpolo: Vicenç Z.

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	



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


2011 FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén M. | Adrià G.

Tècnics Waterpolo: Gabi A. | Vicenç Z.

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  són els entrenaments de matí, el físic, i els entrenaments al CN Hospitalet, que és realitzaran a partir d'Octubre.

** Els entrenaments **d'Hospitalet** durant el 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

23
24

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2023 - 2024

2009 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén M. I Adrià G.


Tècnics Waterpolo: Gabi A. I Gerard P.

Responsables: Rubén M. I Fran T.

horari NATACIÓ	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 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		

NATACIÓ els entrenaments marcats amb la () són físic, matins i els entrenaments al CN Hospitalet, es realitzaran a partir d'Octubre.

** Els entrenaments al CN L'Hospitalet es realitzaran a la Piscina Municipal de l'Escorxador, durant el mes de Setembre.

***Els entrenaments al marcats amb () es realitzen a la Piscina 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 WP	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	15.30 - 17.15	

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 4/10



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2023 - 2024




23
24

2008 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén


Tècnics Waterpolo: Gerard P. | Gabi A.

Responsables: Rubén M. | Fran T.

horari NATACIÓ	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
 FÍSIC	17.15 - 18.00	17.15 - 18.00	17.15 - 18.00			
 NATACIÓ		6.00 - 8.00		6.00 - 8.00		10.00 - 12.00***
 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		

NATACIÓ els entrenaments marcats amb la () són físic, matins i els entrenaments al CN Hospitalet, es realitzaran a partir d'Octubre.

** Els entrenaments al CN L'Hospitalet es realitzaran a la Piscina Municipal de l'Escorxador, durant el mes de Setembre.

***Els entrenaments al marcats amb () es realitzen a la Piscina 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	15.30 - 17.15	

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.

* Els entrenaments podran variar d'espai, segons la disponibilitat en altres Clubs, i seran comunicats prèviament pel tècnic.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES

(A l'última pàgina)

Pàgina 5/10



CODI QR WEB



BH FITNESS



Ajuntament de
Sant Feliu
de Llobregat

VITALDENT

CNSF

HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2023 - 2024

23
24

2007-06 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnics Waterpolo: Gerard P.

Responsable: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC						
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	15.30 - 17.15	

FÍSIC: Els entrenaments de físic es confirmaran al Setembre

2007-06 [WATERPOLO] FEMENÍ

Tècnic Waterpolo: Kike C.

Responsables: Fran T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC						
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	

FÍSIC: Els entrenaments de físic es confirmaran al Setembre

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 6/10



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2023 - 2024

23
24

>2005 i majors [WATERPOLO] FEMENÍ

Tècnic Waterpolo: Fran T.

Responsables: Fran T.




	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC						
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	

FÍSIC: Els entrenaments de físic es confirmaran al Setembre

>2007 i majors [NATACIÓ]

Tècnic Waterpolo: Rubén M.

Responsables: Rubén M.

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

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

** Els entrenaments al CN L'Hospitalet **es realitzaran a la Piscina Municipal de l'Escorxador**, durant el mes de Setembre.

Els entrenaments al marcats amb  es realitzen a la Piscina de l'Escorxador durant el mes de Setembre.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES

(A l'última pàgina)

Pàgina 7/9



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2023 - 2024

23
24

ADAPTADA [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Natació: Saül I Rubén M.
Responsables: Rubén M.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	8.00 - 9.30	8.00 - 9.30	8.00 - 9.30	8.00 - 9.30	8.00 - 9.30	
NATACIÓ	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	15.30 - 17.15	16.00 - 18.00**	18.00 - 18.30**

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

MÀSTERS [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Natació: Saül F.
Responsables: 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	

* Els entrenaments marcats amb (☀️) es realitzaran a la **Piscina Municipal de l'Escorxador**, durant el mes de **Setembre**.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 8/10











HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2023 - 2024

23
24

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 a la Blume , Avinguda dels Païssos Catalans, 40, 48, 08950 Espugues de Llobregat, a partir de Setembre . Els tècnics ho comunicaran prèvia-

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



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2023 - 2024


23
24

2010 MASCULÍ

Tècnic Natació: Rubén M. I Adrià G.

Tècnic Waterpolo: Gabi A. I Vicenç Z.

Responsables: Rubén M. I 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 () són els entrenaments de matí, el físic, i els entrenaments al CN Hospitalet, que és realitzaran a partir d'Octubre.



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

2010 FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén M. I Adrià G.

Tècnics Waterpolo: Gabi A. I Vicenç Z.

Responsables: Rubén M. I 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 () són els entrenaments de matí, el físic, i els entrenaments al CN Hospitalet, que és realitzaran a partir d'Octubre.

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

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

Pàgina 4/10

