

# HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS SETMANA SANTA TEMPORADA 2022 - 2023

22  
23

## 2014-15 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Álvaro I Nerea  
Tècnics Waterpolo: Álvaro I Nerea  
Responsables: Rubén M. I Fran T.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
FÍSIC					FESTIU	FESTIU
NATACIÓ	17.15 - 18.15	18.15 - 19.00	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	FESTIU	FESTIU
WATERPOLO					FESTIU	FESTIU

\* Els inscrit/es al Habawaba realitzaran la planificació del torneig (De l'1 al 4 d'Abril)

## 2013 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Julia S. I Adrià G.  
Tècnics Waterpolo: Álvaro I Nerea  
Responsables: Rubén M. I Fran T.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
FÍSIC					FESTIU	FESTIU
NATACIÓ	17.15 - 18.15	18.15 - 19.00	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	FESTIU	FESTIU
WATERPOLO					FESTIU	FESTIU

\* Els inscrit/es al Habawaba realitzaran la planificació del torneig (De l'1 al 4 d'Abril)

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



# HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS SETMANA SANTA TEMPORADA 2022 - 2023

22  
23

## 2012 MASCULÍ - FEMENÍ

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

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
FÍSIC						FESTIU
NATACIÓ	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	FESTIU
WATERPOLO						FESTIU

\* Els inscrit/es al Habawaba realitzaran la planificació del torneig (De l'1 al 4 d'Abril)

## 2011 MASCULÍ - FEMENÍ

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

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
FÍSIC						FESTIU
NATACIÓ	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	FESTIU
WATERPOLO						FESTIU

\* Els inscrit/es al Habawaba realitzaran la planificació del torneig (De l'1 al 4 d'Abril)

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES  
(A l'última pàgina)

Pàgina 2/10



# HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS SETMANA SANTA TEMPORADA 2022 - 2023

22  
23

## 2010 MASCULÍ

Tècnic Natació: Adrià G. | Saül

Tècnic Waterpolo: Gerard P.

Responsables: Rubén M. | Fran T.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
FÍSIC						FESTIU
NATACIÓ	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	10.30 - 12.00	FESTIU
WATERPOLO	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30		FESTIU

## 2010 FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén M.

Tècnics Waterpolo: Kike C.

Responsables: Rubén M. | Fran T.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
FÍSIC						FESTIU
NATACIÓ	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	FESTIU
WATERPOLO	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30		FESTIU

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES  
(A l'última pàgina)

Pàgina 3/10

### DIRECCIÓ

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



CODI QR WEB



# HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS SETMANA SANTA TEMPORADA 2022 - 2023

22  
23

## 2009 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén

Tècnics Waterpolo: Gerard P. | Kike C.

Responsables: Rubén M. | Fran T.

horari <b>NATACIÓ</b>	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
<b>FÍSIC NAT.</b>						<b>FESTIU</b>
<b>NATACIÓ</b>	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	<b>FESTIU</b>
<b>NATACIÓ</b>					<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>

horari <b>WATERPOLO</b>	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
<b>NATACIÓ</b>						<b>FESTIU</b>
<b>FÍSIC WAT.</b>						<b>FESTIU</b>
<b>WATERPOLO</b>	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>

horari <b>CONJUNT</b>	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
<b>NATACIÓ</b>	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	<b>FESTIU</b>
<b>FÍSIC WAT.</b>						<b>FESTIU</b>
<b>WATERPOLO</b>	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES  
(A l'última pàgina)

Pàgina 4/10



# HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS SETMANA SANTA TEMPORADA 2022 - 2023

22  
23

## 2008 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén

Tècnics Waterpolo: Gerard P. | Kike C.

Responsables: Rubén M. | Fran T.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
FÍSIC						FESTIU
NATACIÓ	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	FESTIU
WATERPOLO	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	19.30 - 21.00	FESTIU	FESTIU

## 2007-08 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnic Waterpolo: Gerard P.

Responsables: Fran T.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
WATERPOLO	20.30 - 22.00	20.30 - 22.00	20.30 - 22.00	20.30 - 22.00	FESTIU	FESTIU

*Important:*

**LLEGENDA DE LES CASELLES**  
(A l'última pàgina)

Pàgina 5/10

### DIRECCIÓ

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



CODI QR WEB



# HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS SETMANA SANTA TEMPORADA 2022 - 2023

22  
23

## 2007-08 [WATERPOLO] FEMEMENÍ

Tècnics Waterpolo: Kike C.

Responsable: Fran T.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
<b>WATERPOLO</b>	<b>20.30 - 22.00</b>	<b>20.30 - 22.00</b>	<b>20.30 - 22.00</b>	<b>20.30 - 22.00</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>

## 2006-05 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnic Waterpolo: Vicenç Z.

Responsables: Fran T.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
<b>WATERPOLO</b>	<b>20.30 - 22.00</b>	<b>20.30 - 22.00</b>	<b>20.30 - 22.00</b>	<b>20.30 - 22.00</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>

*Important:*

**LLEGENDA DE LES CASELLES**  
(A l'última pàgina)

Pàgina 6/10

#### DIRECCIÓ

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



CODI QR WEB



# HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS SETMANA SANTA TEMPORADA 2022 - 2023

22  
23

## >2006 [WATERPOLO] FEMENÍ

Tècnic Waterpolo: Jordi T.

Responsables: Fran T.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
<b>WATERPOLO</b>	<b>20.30 - 23.00</b>	<b>20.30 - 23.00</b>	<b>20.30 - 23.00</b>	<b>20.30 - 23.00</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>

## >2004 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnic Waterpolo: Fran T.

Responsables: Fran T.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
<b>WATERPOLO</b>	<b>19.30 - 21.00</b>	<b>19.30 - 21.00</b>	<b>19.30 - 21.00</b>	<b>19.30 - 21.00</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>

*Important:*

**LLEGENDA DE LES CASELLES**  
(A l'última pàgina)

Pàgina 7/10

#### DIRECCIÓ

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



CODI QR WEB



# HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS SETMANA SANTA TEMPORADA 2022 - 2023

22  
23

## >2007 [NATACIÓ] MASC. + FEM.

Tècnics Natació: Rubén M.

Responsables: Rubén M.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
NATACIÓ	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	FESTIU

## ADAPTADA [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Natació: Rubén M.

Responsables: Rubén M.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
NATACIÓ	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	8.30 - 10.30	FESTIU

*Important:*

**LLEGENDA DE LES CASELLES**  
(A l'última pàgina)

Pàgina 8/10

#### DIRECCIÓ

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



CODI QR WEB





# HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS SETMANA SANTA TEMPORADA 2022 - 2023

22  
23

## MÀSTERS [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Natació: Saül F.  
Responsables: Rubén M.

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dilluns 10
NATACIÓ	14.00 - 15.00	14.00 - 15.00	14.00 - 15.00	14.00 - 15.00	FESTIU	FESTIU

*Important:*

**LLEGENDA DE LES CASELLES**  
(A l'última pàgina)

Pàgina 9/10









# HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS SETMANA SANTA TEMPORADA 2022 - 2023

22  
23

## LLEGENDA

### CODI DE COLORS DE LES CASELLES

	Entrenament <b>físic</b> , pot ser en sec a espais terrestres o també als espais de piscina.
	Entrenament <b>específic de Natació</b> .
	Entrenament <b>específic de Waterpolo</b> .
	Entrenaments <b>variables</b> de natació que es comunicaran a inici de la setmana en curs.
	Entrenaments <b>variables</b> de waterpolo que es comunicaran a inici de la setmana en curs.
	Entrenaments <b>subjectes a partits o competicions</b> del club.
	Aquests entrenaments es realitzaran al <b>Club Natació l'Hospitalet</b> , Carrer Rosalía de Castro 39-43, 08901, L'Hospitalet de Llobregat. <b>(A partir de l'1 d'octubre 2021)</b>
	Aquests entrenaments es realitzaran al <b>Club Natació Molins</b> , Carrer Esperanto S/N, 08750, Molins de Rei. <b>(A partir de l'1 d'octubre 2021)</b>

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



CODI QR WEB

