

HORARIS ENTRENAMENTS

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2024 - 2025

2015ⁱ menors MASCULÍ - FEMENÍ (Natació)

Tècnics Natació: Alex V. | Alex C. | Joan S.
Tècnics Waterpolo: Alberto P. | Claudia M. | Marta U. | Monse S.
Responsables: Laia T. | Bea E. | Gerard P.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
FÍSIC		17.00 - 18.00				
NATACIÓ	17.00 - 18.00	18.15 - 19.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	

* Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

2015-16 MASCULÍ - FEMENÍ (Waterpolo)

Tècnics Natació: Alex V. | Alex C. | Joan S.
Tècnics Waterpolo: Alberto P. | Claudia M. | Marta U. | Monse S.
Responsables: Laia T. | Bea E. | Gerard P.

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

* Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)



HORARIS ENTRENAMENTS

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2024 - 2025

2014-13
MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Alex V. | Adria G. | Joan S.
Tècnics Waterpolo: Alberto P. | Claudia M. | Marta U. | Monse S.
Responsables: Laia T. | Bea E. | Gerard P.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	17.00-18.00	17.00-18.45	17.00-18.00	17.00-18.45	17.00-18.30	
FÍSIC			18.15 - 19.00			
WATERPOLO	16.00 - 17.00		16.00 - 17.00		16.00 - 17.00	

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

2012
MASCULÍ

Tècnics Natació: Alex V. | Joan S.
Tècnics Waterpolo: Antonio S.
Responsables: Laia T. | Bea E. | Gerard P.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	17.00-18.00	17.00-18.45	17.00-18.00	17.00-18.45	17.00-18.30	
FÍSIC			18.15 - 19.00			
WP MASC.	20.00 - 21.00	16.00 - 17.00	20.00 - 21.00	16.00 - 17.00	19.00 - 20.00	

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)

HORARIS ENTRENAMENTS

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2024 - 2025

2012
FEMENÍ

Tècnic Natació: Adrià G I Laia T.
Tècnic Waterpolo: Adrià P.
Responsables: Laia T. I Bea E. I Gerard P.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	9.00 - 10.30	9.00 - 10.30	9.00 - 10.30		9.00 - 10.30	
FÍSIC	10.45 - 11.30		10.45 - 11.30			
WATERPOLO	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	
HOSPITALET				10.00 - 12.00		10.00 - 12.00
MOLINS	14.45 - 16.15	14.45 - 16.15	14.45 - 16.15		14.45 - 16.15	

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

2011
MASCULÍ

Tècnic Natació: Adrià G I Laia T.
Tècnics Waterpolo: Antonio S.
Responsables: Laia T. I Bea E. I Gerard P.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	9.00 - 10.30	9.00 - 10.30	9.00 - 10.30		9.00 - 10.30	
FÍSIC	10.45 - 11.30		10.45 - 11.30			
WATERPOLO	20.00 - 21.00	16.00 - 17.00	20.00 - 21.00	16.00 - 17.00	19.00 - 20.00	
HOSPITALET				10.00 - 12.00		10.00 - 12.00
MOLINS	14.45 - 16.15	14.45 - 16.15	14.45 - 16.15		14.45 - 16.15	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)



HORARIS ENTRENAMENTS

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2024 - 2025

2011
FEMENÍ

Tècnic Natació: Adrià G I Laia T.
Tècnic Waterpolo: Adrià P.
Responsables: Laia T. I Bea E. I Gerard P.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	9.00 - 10.30	9.00 - 10.30	9.00 - 10.30		9.00 - 10.30	
FÍSIC	10.45 - 11.30		10.45 - 11.30			
WATERPOLO	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	
HOSPITALET				10.00 - 12.00		10.00 - 12.00
MOLINS	14.45 - 16.15	14.45 - 16.15	14.45 - 16.15		14.45 - 16.15	

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

2010
MASCULÍ

Tècnic Natació: Adrià G. I Laia T.
Tècnic Waterpolo: Antonio S.
Responsables: Laia T. I Bea E. I Gerard P.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	9.00 - 10.30	9.00 - 10.30	9.00 - 10.30		9.00 - 10.30	
FÍSIC	10.45 - 11.30		10.45 - 11.30		10.45 - 11.30	
WATERPOLO	20.00 - 21.00	16.00 - 17.00	20.00 - 21.00	16.00 - 17.00	19.00 - 20.00	
HOSPITALET				10.00 - 12.00		10.00 - 12.00
MOLINS	14.45 - 16.15	14.45 - 16.15	14.45 - 16.15		14.45 - 16.15	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)



HORARIS ENTRENAMENTS

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2024 - 2025

2010
FEMENÍ

Tècnic Natació: Adrià G. I Laia T.
Tècnic Waterpolo: Adrià P.
Responsables: Laia T. I Bea E. I Gerard P.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	9.00 - 10.30	9.00 - 10.30	9.00 - 10.30		9.00 - 10.30	
FÍSIC	10.45 - 11.30		10.45 - 11.30		10.45 - 11.30	
WATERPOLO	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	
HOSPITALET				10.00 - 12.00		10.00 - 12.00
MOLINS	14.45 - 16.15	14.45 - 16.15	14.45 - 16.15		14.45 - 16.15	

2009 i majors
NATACIÓ

Tècnic Natació: Laia T.
Responsables: Laia T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIÓ	9.00 - 10.30	9.00 - 10.30	9.00 - 10.30		9.00 - 10.30	
FÍSIC	10.45 - 11.30		10.45 - 11.30			
MOLINS	14.45 - 16.15	14.45 - 16.15	14.45 - 16.15		14.45 - 16.15	
HOSPITALET				10.00 - 12.00		10.00 - 12.00

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)



HORARIS ENTRENAMENTS



HORARIS ESTIU TEMPORADA 2024 - 2025

2009 WATERPOLO MASCULÍ

Tècnics Waterpolo: Gerard P.
Responsable: Gerard P.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO	20.00 - 21.00	16.00 - 17.00	20.00 - 21.00	16.00 - 17.00	19.00 - 20.00	

*Els esportistes farán servir els **vestuaris esportius** durant aquest període d'entrenaments.

2009 WATERPOLO FEMENÍ

Tècnics Waterpolo: Bea E.
Responsable: Bea E.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	20.00 - 21.00	

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)



CODI QR WEB



BH FITNESS



TURBO



Generalitat de Catalunya
Consell Català de l'Esport

VITALDENT



STELLANTIS
SALES & SERVICES



HORARIS ENTRENAMENTS

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2024 - 2025

24
25

2008-07 WATERPOLO FEMENÍ

Tècnics Waterpolo: Bea E.
Responsable: Bea E.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO	18.45 - 20.00	18.45 - 20.00	18.45 - 20.00	18.45 - 20.00	20.00 -21.00	

2008-07 WATERPOLO MASCULÍ

Tècnics Waterpolo: Bea E.
Responsable: Bea E.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO	21.00 - 22.00	21.00 - 22.00	21.00 - 22.00	21.00 - 22.00	19.00 -20.00	

2006 i MAJORS WATERPOLO MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Waterpolo: Gerard P.
Responsable: Gerard P.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WP. MASCULÍ	21.00 - 22.00	21.00 - 22.00	21.00 - 22.00	21.00 - 22.00		
WP. FEMENÍ	18.45 - 20.00	18.45 - 20.00	18.45 - 20.00	18.45 - 20.00		

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES
(A l'última pàgina)



HORARIS ENTRENAMENTS

 HORARIS ESTIU TEMPORADA 2024 - 2025

24
25

MÀSTERS [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Natació: Alex B.
Responsables: Laia T.

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

ADAPTADA [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Natació: Alex B.
Responsables: Laia T.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
NATACIO			15.00 - 16.00			

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.
	Aquests entrenaments es realitzaran al CN L'Hospitalet
	Aquests entrenaments es realitzaran al CN Molins

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



CODI QR WEB

