

HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2024 - 2025

24
25

2016-17 MASCULÍ - FEMENÍ

i menors

Tècnics Natació: Alex C. | Alex V.

Tècnics Waterpolo: Alberto P. | M. Ungría.

Responsables: Rubén M. | Bea E. i Gerard P.

	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	

2015 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: A determinar | Adrià G.

Tècnics Waterpolo: Alberto P. | M. Ungría.

Responsables: Rubén M. | Bea E. i Gerard P.

	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



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2024 - 2025

24
25

2014 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Alex V.

Tècnics Waterpolo: Alberto P. | M. Ungría.

Responsables: Rubén M. | Bea E. i Gerad P.

	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.

2013 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnics Natació: Alex V. |

Tècnics Waterpolo: Alberto P. | M. Ungría.

Responsables: Rubén M. | Bea e. i Gerard P.

	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



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2024 - 2025

24
25

2012 MASCULÍ

Tècnic Natació: Alex V. I

Tècnic Waterpolo: Per determinar

Responsables: Rubén M. I Bea E. I Gerard P.

	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.

2012 FEMENÍ

Tècnic Natació: Adrià G. I

Tècnics Waterpolo: Per determinar

Responsables: Rubén M. I Bea E. I Gerard P.

	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



CODI QR WEB



BH FITNESS



TURBO

Generalitat de Catalunya
Consell Català de l'Esport

VITALDENT



Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat
Catalana Occidente Seguros



HORARIS ENTRENAMENTS

24
25



HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2024 - 2025

2011 MASCULÍ

Tècnic Natació: Adrià G. I

Tècnic Waterpolo: Per determinar

Responsables: Rubén M. I Bea E. I Gerard P.

	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.

2011 FEMENÍ

Tècnic Natació: Adrià G. I

Tècnics Waterpolo: Per determinar

Responsables: Rubén M. I Bea E. I Gerard P.

	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



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

24
25




HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2024 - 2025

2010 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Adrià G. I


Tècnics Waterpolo: Per determinar

Responsables: Rubén M. I Bea E. I Gerard P.

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



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2024 - 2025




24
25

2009 MASCULÍ - FEMENÍ

Tècnic Natació: Rubén M.


Tècnics Waterpolo: Per determinar

Responsables: Rubén M. | Bea E. | Gerard P.

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



HORARIS ENTRENAMENTS

24
25

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2024 - 2025

>2008-07 [WATERPOLO] MASCULÍ

Tècnics Waterpolo: Gerard P.

Responsable: Gerard P.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO	13.30 - 15.00*	13.30 - 15.00*		13.30 - 15.00*	13.30 - 15.00*	
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	

WATERPOLO: Els entrenaments marcats amb (*), es realitzaran a les instal·lacions del CN Molins

FÍSIC: Els entrenaments de físic els entrenadors els comunicaran a inici de temporada

>2008-07 [WATERPOLO] FEMENÍ

Tècnic Waterpolo: Bea E.

Responsables: Bea E.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
WATERPOLO	13.30 - 15.00*	13.30 - 15.00	13.30 - 15.00*	13.30 - 15.00*	13.30 - 15.00*	
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	

WATERPOLO: Els entrenaments marcats amb (*), es realitzaran a les instal·lacions del CN Molins

FÍSIC: Els entrenaments de físic els entrenadors els comunicaran a inici de temporada

Important:

LLEGENDA DE LES CASELLES

(A l'última pàgina)

Pàgina 6/10



CODI QR WEB



HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2024 - 2025

24
25

ADAPTADA [NATACIÓ] MASCULÍ I FEMENÍ

Tècnics Natació: 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				17.15 - 18.15		

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: Rubén M.

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



CODI QR WEB











HORARIS ENTRENAMENTS

HORARIS ORDINARIS TEMPORADA 2023 - 2024

24
25

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 CN Molins Carrer Esperanto, S/N, 08750 Molins de Rei, Barcelona a partir de Setembre . Els tècnics ho comunicaran previament

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



CODI QR WEB

