

HORARIO 2024-25																	
LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
			Invierno						Invierno						9:30-11:30		
Cadete 16:30-18:00	Juvenil 16:30-18:00	infantil 16:30-18:00	Cadete 17:00-18:30	Juvenil 17:00-18:30	infantil 17:00-18:30	Cadete 16:30-18:00	Juvenil 16:30-18:00	infantil 16:30-18:00	Cadete 17:00-18:30	Juvenil 17:00-18:30	infantil 17:00-18:30	Cadete 16:30-18:00	Juvenil 16:30-18:00	infantil 16:30-18:00	Cadete 3-4	Infantil 3-4	
Alevín 17:45-18:45			2/mes			Querubín 17:30-18:30	Alevín 17:45-18:45	Benjamín 17:45-18:45	Querubín 17:30-18:30	Alevín 17:30-18:30		Benjamín 17:45-18:45	Alevín 17:45-18:45		Juvenil 3-4	Alevín 2-3	
			Verano			Prebenjamín 18:30-19:30			Prebenjamín 18:30-19:30	Benjamín 18:30-19:30						Benjamín 1	
			Verano						Verano								
			Cadete 19:00-20:30	Juvenil 19:00-20:30	infantil 19:00-20:30				Cadete 19:00-20:30	Juvenil 19:00-20:30	infantil 19:00-20:30						
PISCINA			GYM - CARRERA			PISCINA			BICI - CARRERA			PISCINA			BICI - CARRERA		

Categoría	Año Nac.	Sesiones Entrenamiento		
QUERUBÍN	2020	1 natación	1 carrera/bici	
PREBENJAMÍN	2019-2018	1 natación	1 carrera/bici	
BENJAMÍN	2017-2016	2 natación	1 carrera/bici	
ALEVÍN	2015-2014	3 natación	1 carrera	1 bici
INFANTIL	2013-2012	3 natación	2 carrera	1 bici
CADETE	2011-2010	3 natación	2 carrera	1 bici
JUVENIL	2009-2008	3 natación	2 carrera	1 bici

\* Entrenamiento Sábados (a considerar por el entrenador)

- Juveniles / Cadetes: 3/4 sábados al mes
- Infantiles / Alevines: 2/3 sábados al mes.
- Benjamines: 1 al mes.

- los entrenamientos de infantiles, cadetes y juveniles, son de 1h30'
- En categorías infantil, cadete y juvenil se cambiará la hora de entrenamiento con el cambio horario de estación de invierno y verano.
- Los grupos se formarán respecto a categoría, volumen del grupo y/o nivel del deportista a criterio técnico.

Instalaciones de entrenamientos	
Natación:	Piscina cubierta "El Pantà"
Carrera/Bici:	C.P. Poble Nou y alrededores
GYM	local del Campo de rugby