

PREBENJAMI

Entrenadors: Cristina López - Nino Miskovic

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	18:00 a 18:15 Treball en SEC 18:15 a 19:15 AIGUA		18:00 a 18:15 Treball en SEC 18:15 a 19:15 AIGUA	18:00 a 18:15 Treball en SEC 18:15 a 19:15 AIGUA	COMPETICIONS SEGONS CALENDARI

EDATS: Masculí i Femení 2011,2012 i 2013

BENJAMI

Entrenadors: Nino Miskovic - Cristina López

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
17:30 a 18:00 Prep. Física (pistes) 18:15 a 19:15 AIGUA		17:30 a 18:00 Prep. Física (pistes) 18:15 a 19:15 AIGUA		17:30 a 18:15 Treball en SEC 18:15 a 19:15 AIGUA	10:30 a 11:30 AIGUA

EDATS: Masculí i Femení 2009 i 2010

ALEVI

Entrenadors: Jordi Pujolar - Joan Parra

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
18:00 a 19:00 Prep. Física (pistes) 19:15 a 21:15 * AIGUA	18:00 a 19:00 Treball en SEC 19:15 a 21:15 * AIGUA	18:00 a 19:00 Prep. Física (pistes) 19:15 a 21:15 * AIGUA	18:00 a 19:00 Treball en SEC 19:15 a 21:15 * AIGUA	18:00 a 19:00 Treball en SEC 19:15 a 21:15 * AIGUA	10:00 a 10:30 Mobilitat 10:30 a 12:30 AIGUA

EDATS: Masculí 2006,2007 i 2008 - Femení 2007 i 2008

*Els alevins del 2008 finalitzaran l'entrenament a les 20:45h

INFANTIL · JUNIOR · ABSOLUT

Entrenadors: Joan Parra - Jordi Pujolar

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
18:00 a 19:00 Treball en SEC 19:15 a 21:15 AIGUA	18:00 a 19:00 Prep. Física (pistes) 19:15 a 21:15 AIGUA	18:00 a 19:00 Treball en SEC 19:15 a 21:15 AIGUA	18:00 a 19:00 Prep. Física (pistes) 19:15 a 21:15 AIGUA	18:00 a 19:00 Treball en SEC 19:15 a 21:15 AIGUA	10:00 a 10:30 Mobilitat 10:30 a 12:30 AIGUA

INF: Masculí 2004 i 2005 - Femení 2005 i 2006 **JUN:** Masculí 2002 i 2003 - Femení 2003 i 2004 **ABS:** Masculí 2001 - Femení 2002 i mes

ESCOLA PERFECCIONAMENT

Entrenadora: Cristina López

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
18:15 a 19:05 GRUP 1 19:15 A 20:05 GRUP 3	18:15 a 19:05 GRUP 2 19:15 a 20:05 GRUP 4	18:15 a 19:05 GRUP 1 19:15 A 20:05 GRUP 3	18:15 a 19:05 GRUP 2 19:15 a 20:05 GRUP 4		

GRUP 1: nivell 1 (2013-2010) **GRUP 2:** nivell 2 (2013-2010) **GRUP 3 I GRUP 4:** nivell 3 (2009 i majors)

MASTER

Entrenadors: Nino Miskovic - Cristina López

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
20:15 a 21:15 INICIACIÓ 20:00 A 21:30 LLIURE	20:00 a 21:00 ENTRENAMENT 20:00 A 21:30 LLIURE	20:15 a 21:15 INICIACIÓ 20:00 A 21:30 LLIURE	20:00 a 21:00 ENTRENAMENT 20:00 A 21:30 LLIURE	20:00 a 21:30 LLIURE	11:30 a 12:30 LLIURE