



CLUB NATACIÓ VILANOVA

natació màsters natació sincronitzada aigües obertes

1988-2015

NA-02

Actualització: 26.08.2014

NATACIÓ

HORARIS ENTRENAMENTS NATACIÓ – 2 al 12 SETEMBRE 2014

Us informem dels entrenaments de tots els grups de Natació entre el 2 i 12 de Setembre de 2014.

GRUPS PETITS (segons temporada passada) – 17:30 a 18:30 hores)

Els nedadors s'hauran de presentar al Centre d'Esport i Salut "La piscina". Realitzaran entrenament d'aigüa. Els nedadors d'aquest grup durant aquest període podran anar a entrenar sense tenir en compte el dia de la setmana.

Dies entrenament: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10 i 12 setembre

Tipus entrenament: Acondicionament físic en aigua.

XXXV Travessia nedant Platja Vilanova i la Geltrú: 14 setembre (Xiringuito "El Zero")

Durant aquest dies l'entrenador anirà recolocant els nedadors per edats i nivell.

Aquesta temporada hi ha haurà un nou grup d'entrenament del qual ja us informarem.

En una circular que es publicarà durant la setmana del 8 al 14 de setembre us informarem del funcionament dels entrenaments d'aquest grup durant la segona quinzena del mes de setembre.

GRUPS GRANS (segons temporada passada) – 18:30 a 20:00 hores)

Els nedadors s'hauran de presentar al Centre d'Esport i Salut "La piscina". Realitzaran entrenament d'aigüa. Els nedadors d'aquest grup durant aquest període podran anar a entrenar sense tenir en compte el dia de la setmana.

Dies entrenament: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10 i 12 setembre

Tipus entrenament: Acondicionament físic en sec i aigua. El propi entrenador informará quan es realitzaran entrenaments en sec i material a portar per aquestes sessions.

XXXV Travessia nedant Platja Vilanova i la Geltrú: 14 setembre (Xiringuito "El Zero")

En una circular que es publicarà durant la setmana del 8 al 14 de setembre us informarem del funcionament dels entrenaments d'aquest grup durant la segona quinzena del mes de setembre.

CLUB NATACIÓ VILANOVA

Vilanova i la Geltrú, 26 d'Agost de 2014

UN CLUB BEN VIU

www.clubnataciovilanova.cat

Inscrit al registre de clubs i associacions esportives de la Generalitat de Catalunya, Federació Catalana de Natació, Real Federación Española Natación i registre municipal d'entitats i associacions de l'ajuntament de Vilanova i la Geltrú