

# HORARIS ENTRENAMENT TEMPORADA 2023/24



HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16:30					
17:00	16:45H A 18:00H				
17:30	ESCOLETA A	17:00H A 18:30H	17:00H A 18:30H	17:00H A 18:30H	17:00H A 18:30H
18:00	PREBEN. B - PREBEN. C	TWIRLING	PREBENJAMI D - C	ESCOLETA A	PREBENJAMI C - D
18:30	18:00 H A 19:15H		PREBENJAMI B - A	ESCOLETA B	PREBENJAMI B
19:00	PREBENJAMI A	18:30H A 20:00H	18:30H A 20:00H	18:30H A 20:00H	18:30H A 20:00H
19:30	PREBENJAMI D	ALEVI	BENJAMI A - B	INFANTIL A	PREBENJAMI A
20:00	19:15 H A 20:30H	INFANTIL A - B	ALEVI	JUVENIL	BENJAMI B - BENJAMI A
20:30	BENJAMI B - BENJAMI A	20:00H A 21:30H	20:00H A 21:30H	20:00H A 22:00H	20:00H A 21:30H
21:00	20:30H A 22:15H	OK PLATA	INFANTIL A - B	OK PLATA	ALEVI
21:30	OK PLATA		JUVENIL		INFANTIL B
22:00		21:30H A 23:00H	21:30H A 23:00H	22:00H A 23:00H	21:30H A 23:00H
22:30	22:15H A 23:30H	JUVENIL - JUNIOR	JUNIOR		JUNIOR
23:00	3A CATALANA VET	3ª CAT-B 2ª CATALANA	3ª CAT. - 2ª CAT	3ª CAT. - 2ª CAT	
23:30					

PRIMER EQUIP GIMNAS

TECNIFICACIÓ RODRI

PREPARACIÓ FÍSICA  
ENTRENO PORTERS