



**EDUQUEM  
AMB L'ESPORT**



**HORARIS**

**ESTIU 2023**

# Waterpolo

## Iniciació

HORARI	DLL	DM	DX	DJ	DV
9.15	Rebuda				
9.30 - 11.30	Entrenaments de waterpolo a piscina				Excursió
12.00 - 13.00	Jocs esportius	Futbol platja	Curses i relleus	Rugby	
13.00 - 14.15	Caiaç	Aquasplash	Padel surf	Big padel	
14.15- 15.00	DINAR				
15.00 - 16.00	Dinàmica de grup	Jocs taula	Tallers	Jocs taula	
16.00 - 17.00	Entrenaments de waterpolo a piscina				
17.15	DUTXA I BERENAR				
17.30	SORTIDA				

## Tecnificació

HORARI	DLL	DM	DX	DJ	DV
9.15	Rebuda				
9.30 - 11.30	Entrenaments de waterpolo a piscina				Excursió
12.00 - 13.00	Jocs esportius	Sessió tècnica video	Curses i relleus	Sessió tècnica video	
13.00 - 14.15	Caiaç	Aquasplash	Padel surf	Big padel	
14.20- 15.00	DINAR				
15.00 - 16.00	Dinàmica de grup	Jocs taula	Tallers	Jocs taula	
16.00 - 17.15	Entrenaments de waterpolo a piscina				
17.15	DUTXA I BERENAR				
17.30	SORTIDA				



# 2 | Swim

HORARI	DLL	DM	DX	DJ	DV
9.15	Rebuda				
9.30 - 10	Treball de flexibilitat				
10.00 - 12.00	Entrenament Natació (piscina)			Entrenament AO (mar)	excursió
12.30	Mini esmorzar				
13.00 - 14.00	Padel surf	Big padel	Caiaç	Aquasplash	
14.00 - 15.00	SORTIDA/DINAR				
15.00 - 16.00	Sessió de video	Dinàmiques de relaxació	Sessió de video	Tècniques d'estirament	
16.00 - 17.00	Circuit d'agilitat	Basquet	Salts	Rugby	
17.15	DUTXA I BERENAR				
17.30	SORTIDA				



# 3| Triatló

## 8-10 anys

HORARI	DLL	DM	DX	DJ	DV	
9.15	Rebuda					
9.30 - 10.45	CARRERA JOCS	TÉCNICA TRANCISIONES	CARRERA JOCS	BICI/CORRER	Excursió	
11.00-12.00	NATACIÓ PISCINA	NATACIÓ PISCINA	NATACIÓ PISCINA			
12.00 - 12.45	Jocs esportius	Esports Colectius	Curses i relleus	Jocs esportius		
12.45 - 14.00	Caiaç	Big padel	Padel surf	NATACIÓ AO		
14.15- 15.00	DINAR					
15.00 - 16.00	Dinàmica de grup	Jocs taula	Tallers	Jocs taula		
16.00 - 17.00	NATACIÓ PISCINA	NATACIÓ PISCINA	NATACIÓ PISCINA	NATACIÓ PISCINA		
17.15	DUTXA I BERENAR					
17.30	SORTIDA					

## 11-13 anys

HORARI	DLL	DM	DX	DJ	DV	
9.15	Rebuda					
9.30 - 10.45	CARRERA JOCS	TÉCNICA TRANCISIONES	CARRERA JOCS	BICI/CORRER	Excursió	
11.00-12.00	NATACIÓ PISCINA	NATACIÓ PISCINA	NATACIÓ PISCINA			
12.00 - 12.45	Jocs esportius	Esports Colectius	Curses i relleus	Jocs esportius		
12.45 - 14.00	Caiaç	Big padel	Padel surf	NATACIÓ AO		
14.15- 15.00	DINAR					
15.00 - 16.00	Dinàmica de grup	Jocs taula	Tallers	Jocs taula		
16.00 - 17.00	NATACIÓ PISCINA	NATACIÓ PISCINA	NATACIÓ PISCINA	NATACIÓ PISCINA		
17.15	DUTXA I BERENAR					
17.30	SORTIDA					



# 4| Sincro

HORARI	DLL	DM	DX	DJ	DV	
9.15	Rebuda					
9.30 - 10	Treball de flexibilitat					
10.00 - 12.00	Entrenament Natació Artística (aigua)				excursió	
12.30	Mini esmorzar					
13.00 - 14.00	Padel surf	Big padel	Caiaç	Aquasplash		
14.00 - 15.00	SORTIDA/DINAR					
15.00 - 16.00	Llibreta de sincro (taller)	Jocs taula	Pentinat i maquillatge (taller)	jocs taula		
16.00 - 17.00	Dansa	Pàdel	Salts	Dansa		
17.15	DUTXA I BERENAR					
17.30	SORTIDA					





**US HI ESPEREM!**



CLUB NATACIÓ BARCELONA  
Passeig Joan de Borbó, 93 · 93 221 46 00 · [www.cnb.cat](http://www.cnb.cat) · [cnb@cnb.cat](mailto:cnb@cnb.cat)