



**AD Náutico de Narón**  
**Horarios Entrenamientos pre-temporada 2017/18**

**Grupo de HECTOR 2**

**Masculino años: 03-02-01-00-...**

**Femenino años: 04-03-02-01-...**

**(Actualizado:12/sep)**

4 Lun			
5 Mar	Presentación	A Gándara	20:00 h
6 Mié	PF en seco	A Gándara	19:30 h
7 Jue	PF en seco	A Gándara	19:30 h
8 Vie	PF en seco	A Gándara	19:30 h
9 Sáb	Descanso		
10 Dom	Descanso		
11 Lun	PF en seco	A Gándara	19:30 h
12 Mar	PF en seco	A Gándara	19:30 h
13 Mié	PF en seco	A Gándara	19:30 h
14 Jue	Caminata	A Gándara	18:30 h
15 Vie	PF en seco	A Gándara	19:30 h
16 Sáb	Descanso		
17 Dom	Descanso		
18 Lun	PF en seco + Natación	A Gándara	19:00 h
19 Mar	PF en seco + Natación	A Gándara	19:00 h
20 Mié	PF en seco + Natación	A Gándara	19:00 h
21 Jue	PF en seco + Natación	A Gándara	19:00 h
22 Vie	PF en seco + Natación	A Gándara	19:00 h
23 Sáb	Spinning	Gimnasio BenyGym	11:00 h ??
24 Dom	Descanso		
25 Lun	Horarios habituales (Por categorías, confirmad con los entrenadores)		
26 Mar	Horarios habituales (Por categorías, confirmad con los entrenadores)		

Notas:

Para la PF en seco llevad ropa deportiva

Atentos a la fecha de actualización  
pues estos horarios pueden sufrir  
cambios de horario y/o lugar  
de entrenamiento.

