



AD Náutico de Narón
Horarios Entrenamientos pre-temporada 2018/19

Grupo de HECTOR

Masculino años: 04-03-02-01-00-...

Femenino años: 05-04-03-02-01...

(Actualizado:24/sep)

4	Mar	Sep	Presentación	A Gándara	20:00 h
5	Mié	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
6	Jue	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
7	Vie	Sep	PF en seco	Cabañas	19:30 h
8	Sáb	Sep	Descanso		
9	Dom	Sep	Descanso		
10	Lun	Sep	Caminata	Paseo de Xuvia	18:00 h
11	Mar	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
12	Mié	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
13	Jue	Sep	PF en seco	Cabañas	19:30 h
14	Vie	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
15	Sáb	Sep	Spining	BeniGyn	11:00 h
16	Dom	Sep	Descanso		
17	Lun	Sep	Caminata	A Gándara	18:00h
18	Mar	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
19	Mié	Sep	Natación	Piscina de Fene	19:30 h
20	Jue	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
21	Vie	Sep	Natación	Piscina de Fene	19:30 h
22	Sáb	Sep	PF en seco + Actividad	Cabañas	11:00h
23	Dom	Sep	Descanso		
24	Lun	Sep	Caminata	Valón (Ferrol)	18:00 h
25	Mar	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
26	Mié	Sep	Natación	Piscina de Fene	19:30 h
27	Jue	Sep	PF en seco	A Gándara	19:30 h
28	Vie	Sep	Natación	Piscina de Fene	19:30 h
29	Sáb	Sep	Spining	BeniGyn	11:00 h
30	Dom	Sep	Descanso		
1	Lun	Oct	Horarios habituales	Piscina Narón	
2	Mar	Oct	Horarios habituales	Piscina Narón	

