



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:17/sep)

4 Mar	Presentación	A Gándara	20:00 h
5 Mié	PF en seco	A Gándara	19:30 h
6 Jue	PF en seco	A Gándara	19:30 h
7 Vie	PF en seco	Cabañas	19:30 h
8 Sáb	Descanso		
9 Dom	Descanso		
10 Lun	Caminata	Paseo de Xuvia	18:00 h
11 Mar	PF en seco	A Gándara	19:30 h
12 Mié	PF en seco	A Gándara	19:30 h
13 Jue	PF en seco	Cabañas	19:30 h
14 Vie	PF en seco	A Gándara	19:30 h
15 Sáb	Spining	BeniGyn	11:00 h
16 Dom	Descanso		
17 Lun	Caminata	A Gándara	18:00h
18 Mar	PF en seco	A Gándara	19:30 h
19 Mié	Natación	Piscina de Fene	19:30 h
20 Jue	PF en seco	A Gándara	19:30 h
21 Vie	Natación	Piscina de Fene	19:30 h
22 Sáb	???	???	???
23 Dom	Descanso		
24 Lun	Caminata	???	???
25 Mar	PF en seco	A Gándara	19:30 h
26 Mie	Natación	Piscina de Fene	19:30 h

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.

