

HORARIS TEMPORADA ALTA (3/12/2019) AL (12/4/2020)

DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS		
06:45 - 8:30	Pista	N + A + B + C	18:45 - 19:30	Off - ICE (Palau) FI/Dc	A + B + C	06:45 - 08:30	Pista	N + A + B + C
13:15 - 14:00	Pista *tan sols gener i febrer*	N + A + B	19:30 - 19:40	Escalfament	N + A + B + C	13:15 - 14:00	Pista *tan sols gener i febrer*	N + A + B
17:45 - 18:30	Off - ICE (Palau) FI/Dc	C + Glaçó	19:45 - 20:30	Pista	N + A + B + C	17:45 - 18:30	Off - ICE (Palau) Fisic	C + Glaçó
18:45 - 19:30	Pista (S.P)	C + Glaçó + Iniciació	20:35 - 20:45	Estiraments	N + A + B + C	18:45 - 19:30	Pista (S.P)	C + Glaçó + Iniciació
19:30 - 20:15	Off - ICE (Palau) Fisic	N + A + B				19:00 - 20:00	Off - ICE (Peracaus) Fis.	N + A
20:30 - 21:15	Pista	N + A + B				20:15 - 20:25	Escalfament	N + A + B
21:20 - 21:30	Estiraments	N + A + B				20:30 - 21:15	Pista	N + A + B
						21:20 - 21:30	Estiraments	N + A + B
DIVENDRES			DISSABTE			DIUMENGE MATÍ		
07:00 - 08:00	Pista	N + A + B	07:30 - 07:50	Warm-UP / Tutoria	N	07:30 - 07:50	Warm-UP / Tutoria	A + B + C
18:00 - 18:40	Taller Psicologia	N + A	08:00 - 08:45	Pista	N	08:00 - 08:45	Pista + (Psico)	A + B + C
18:20 - 18:40	TUTORIA / Cita Previa	N + A + B + C	08:15 - 08:35	Warm-UP	A + B + C	08:15 - 08:35	Warm-UP	N
18:45 - 19:30	Pista (P.C.)	Glaçó + Iniciació	08:45 - 09:45	Pista	A + B + C	08:30 - 09:30	Pista	N
19:15 - 19:35	Escalfament	N + A + B + C	09:00 - 09:45	Off - ICE Flex/Dance	N	09:45 - 10:00	Restauració del gel	
19:45 - 20:30	Pista	N + A + B + C	09:45 - 10:00	Restauració del gel		09:00 - 10:00	Off -ICE (Palau) Fis.	A + B + C
20:35 - 20:45	Estiraments	N + A + B + C	10:15 - 11:00	Pista	N + A + B + C	10:00 - 11:00	Pista	N
			11:00 - 11:45	Pista	Adults + Glaçó + Ini.	11:05 - 11:20	Estiraments	N
			12:00 - 13:00	Off - ICE (Peracaus) Fis.	N + A + B		DIUMENGE TARDA	
NOMENCLATURES COMPETICIÓ N = Categories Nacionals i Internacionals A = Categories Autònòmiques A B = Categories Autònòmiques B C = Categories de pre-competició			ESCOLA		CLAU	14:00 - 14:10	Escalfament (Aut.)	N
			Glç = Glaçó		(S.P) = Pista compartida	14:15 - 15:15	Pista & CP	N
			Ini. = Iniciació		FI/Dc = Flex/Dance	14:40 - 14:50	Warm-UP	A + B + C
			Ad. = Adults		Fis. = Fisic	15:00 - 16:00	Pista & CP	A + B + C
						16:05 - 16:20	Estiraments	A + B + C

* ACG es reserva el dret a efectuar canvis en aquesta programació si les circumstàncies així ho demanen donant més flexibilitat a la temporada d'esqui

* Recordeu que per un bon entrenament després de les sessions de pista cal dedicar els temps indicat als estiraments per la recuperació muscular*

* En cas d'anul·lació per part del Palau de Gel de les classes de gel que es realitzant a la sessió pública, ES FARÀ CLASSES DE TÈCNICA Off-ICE *

SESSIONS - NACIONALS 2019-20		2018-19	SESSIONS GRUP A 2019-20		2018-19	SESSIONS GRUP B 2019-20		2018-19
Gel	16	15	Gel	15	14	Gel	15	14
Off - ICE Fis	3	3	Off - ICE Fis	4	3	Fisic	3	3
Dansa	1	1	Flex/Dansa	1	1	Dansa	1	1
Taller Psicologia	1	0	Taller Psicologia	1	0	Taller Psicologia	1 (On-Ice)	0

SESSIONS GRUP C 2019-20		2018-19	SESSIONS GLAÇÓ 2019-20		2018-19	SESSIONS INICIACIÓ 2019-20		2018-19
Gel	12	11	Gel	4	4	GEL	4	1
Fisic	2	2	Dansa	1	1	SESSIONS ADULTS 2019-20		2018-19
Dansa	2	1				GEL	1	1