

Covid-19 / Grille des entraînements pour la période du **18 mai au 7 juin 2020**

Adultes					
JOUR	HORAIRE	ACTIVITÉ	LIEU	ENTRAÎNEUR	REMARQUE
Lundi	12:00 - 13:00	CàP	Ecole Trembley	Charly	RDV: Ecole Trembley, devant la salle de gym 2
Lundi	18:30 - 19:30	CàP	Bains des Paquis	Kolly	RDV: entrée Bains des Paquis
Mardi	18:00 - 19:00	CàP	Onex, CO du Marais	Charly	RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Mercredi	17:30 - 19:30	Vélo	Meyrin	Gérald	RDV: centre sportif des Vergers à Meyrin
Jeudi	18:00 - 19:00	CàP	Onex, CO du Marais	Charly	RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Jeudi	19:00 - 20:00	CàP	Onex, CO du Marais	Thomas H.	RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Vendredi	-	-	-	-	-
Samedi	10:00 - 12:00	Vélo	P+R Bernex	Gérald	RDV: parking P+R Bernex
Dimanche	10:00 - 12:00	Vélo	P+R Bernex	Gérald	RDV: parking P+R Bernex

Jeunes					
JOUR	HORAIRE	ACTIVITÉ	LIEU	ENTRAÎNEUR	REMARQUE
Lundi	17:00 - 18:00	VTT + Enchaînements	Onex, CO du Marais	Damien	Entraînement pour groupe Régio Cup RDV : Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Lundi	18:00 - 19:00	VTT + Enchaînements	Onex, CO du Marais	Damien	Entraînement pour groupe Régio Cup RDV : Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Lundi	19:00 - 20:15	VTT + Enchaînements	Onex, CO du Marais	Damien	Entraînement pour groupe Youth & National League RDV : Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Mardi	17:30 - 18:15	CàP	Onex, CO du Marais	Jean-Marc Marc P.	RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Mardi	18:15 - 19:00	CàP	Onex, CO du Marais	Jean-Marc	RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Mercredi	14:00 - 16:00	Vélo	P+R Bernex	Jean-Marc Sandrine *	RDV: parking P+R Bernex 2 groupes
Mercredi	15:00 - 16:15	VTT + Enchaînements	Onex, CO du Marais	Damien	Entraînement pour groupe Régio Cup VTT + Exercices de Motricité/Coordination RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Mercredi	16:15 - 17:30	VTT + Enchaînements	Onex, CO du Marais	Damien	Entraînement pour groupe Régio Cup VTT + Exercices de Motricité/Coordination RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Mercredi	17:30 - 18:45	VTT + Enchaînements	Onex, CO du Marais	Damien	Entraînement pour groupe Régio Cup VTT + Exercices de Motricité/Coordination RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Jeudi	18:00 - 18:45	CàP	Onex, CO du Marais	Jean-Marc Sandrine * Alessia *	RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex 2 groupes puis 3 dès la semaine du 25.5
Jeudi	18:45 - 19:30	CàP	Onex, CO du Marais	Jean-Marc Sandrine * Alessia *	RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex 2 groupes puis 3 dès la semaine du 25.5
Vendredi	-	-	-	-	-
Samedi	10:00 - 10:50	PPG	Visio-Conf	Damien	Entraînement pour groupe Régio Cup Coordination + Renforcement musculaire léger»
Dimanche	-	-	-	-	-

INFORMATIONS IMPORTANTES Maximum 4 athlètes par groupe. Distance minimum de 2m. Règlement d'hygiène de l'OFSP.

Course à pied Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs. Pas de vestiaires disponibles. Arrivée des athlètes max. 5 minutes avant l'entraînement et départ max 5 minutes après la fin de l'entraînement.
 Vélo Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs. Pas de vestiaires disponibles. Arrivée des athlètes max. 5 minutes avant l'entraînement et départ max 5 minutes après la fin de l'entraînement.
 PPG Séance via Visio-Conférence. Renforcement musculaire «spécifique natation» + Gainage