

## Nouvelle grille horaire des entraînements Adultes et Jeunes 1<sup>er</sup> juillet au 23 août 2020

>>> Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs (nom, prénom, n° tél.) <<<



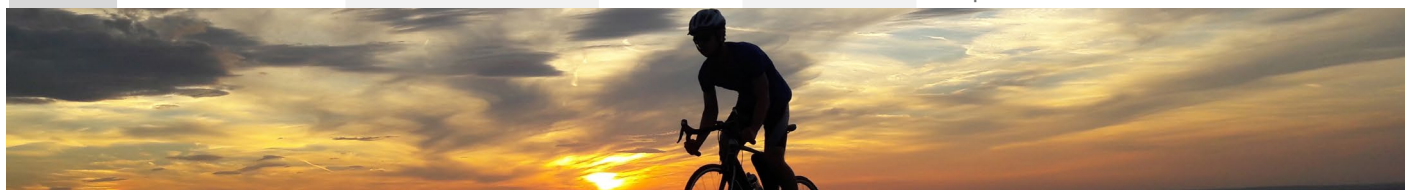
### NATATION

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	NIVEAU
Lundi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Technique
Lundi	Natation	Lac, plage du Reposoir	19:00 - 20:00	Eric	Swim Buoy/Bag recommandé	-
Mardi	Natation	Vernets	7:00 - 8:30	Christophe K.	2 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Mardi	Natation					
Mercredi	Natation	Vernets	7:00 - 8:30	Christophe K.	2 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Mercredi	Natation	Vernets	20:00 - 21:30	Christophe P.	4 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Jeudi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Damien	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Technique
Vendredi	Natation	Vernets	7:00 - 8:30	Christophe K.	2 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Vendredi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Eric	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Niveau avancé
Samedi	Natation	Vernets	7:15 - 8:45	Damien	3 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Tous niveaux



### COURSE À PIED

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE
Mardi	Transitions CàP/Vélo	Onex, CO du Marais	18:30 - 20:00	Charly	RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Jeudi	CàP	Bout-du-Monde	18:00 - 19:30	Charly	RDV: piste d'athlétisme (arrivée du 100m)
Jeudi	CàP	Bout-du-Monde	19:00 - 20:30	Thomas H.	RDV: piste d'athlétisme (arrivée du 100m)



### VÉLO

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE
Mardi	Transitions CàP/Vélo	Onex, CO du Marais	18:30 - 20:00	Charly	RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Mercredi	Vélo	Meyrin	17:30 - 19:30	Gérald	RDV: centre sportif des Vergers à Meyrin
Dimanche	Vélo	P+R Bernex	9:30 - 11:30	Gérald	RDV: parking P+R Bernex

#### IMPORTANT: NOUVELLES MODALITÉS À RESPECTER

Natation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs (avec nom, prénom, tél.)</li> <li>Maximum 15 nageurs/ligne de 50m et 6/ligne de 25m</li> <li>Les entrées et sorties à la Piscine des Vernets se font par l'escalier se trouvant dans le hall de sortie (zone club du côté du restaurant Prime &amp; Co)</li> <li>Des contrôles à l'entrée seront effectués par le personnel du Service des sports</li> <li>Vestiaires et douches Clubs</li> </ul>
CàP	Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs (avec nom, prénom, tél.). Max 30 personnes
Vélo	Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs (avec nom, prénom, tél.). Max 30 personnes

#### PRINCIPES GÉNÉRAUX CONCERNANT LE SPORT (OFSP, SWISS OLYMPIC)

1. Absence de symptômes à l'entraînement
2. Respect des distances
3. Respect des règles d'hygiène de l'OFSP
4. Liste des présences (traçage des contacts)
5. Désignation d'une personne responsable

## Nouvelle grille horaire des entraînements Adultes et Jeunes 1<sup>er</sup> juillet au 23 août 2020

>>> Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs (nom, prénom, n° tél.) <<<

# LES JEUNES YL ET NL

PEUVENT NAGER DANS LES CRÉNEAUX ADULTES

### NATATION

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	NIVEAU
Mardi	Natation	Lancy	12:15 - 13:30	Damien	1 ligne 50m (max 15 nageurs/ligne)	Groupe Régio Cup + YL & NL.

# JEUNES

### NATATION

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	NIVEAU
Lundi	Natation	Lac	17:30 - 18:45	Damien	Swim Buoy/Bag recommandé	Enfants nés entre 2007 et 2010
Samedi	Natation	Vernets	7:15 - 8:45	Damien	1 ligne 50m (max 15 nageurs/ligne)	Groupe Regio Cup.

### COURSE À PIED - VÉLO - VTT

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE
Lundi	VTT + Enchaînements	Onex, CO du Marais	17:15 - 19:00	Damien	Entraînement pour groupe Régio Cup RDV : Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Mardi	Transitions CàP/Vélo	Onex, CO du Marais	18:30 - 20:00	Jean-Marc	RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Mercredi	Vélo	P+R Bernex	14:00 - 16:00	Jean-Marc Sandrine	RDV: parking P+R Bernex - 2 groupes
Mercredi	VTT + Enchaînements	Onex, CO du Marais	14:15 - 16:00	Damien	Entraînement pour groupe Régio Cup VTT + Exercices de Motricité/Coordination RDV: Parking CO du Marais, Rte de Loëx 22, 1213 Onex
Jeudi	CàP	Bout-du-Monde	18:00 - 19:30	Jean-Marc Sandrine Alessia	RDV: piste d'athlétisme (arrivée du 100m)

#### IMPORTANT: NOUVELLES MODALITÉS À RESPECTER

Natation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs (avec nom, prénom, tél.)</li> <li>Maximum 15 nageurs/ligne de 50m et 6/ligne de 25m</li> <li>Les entrées et sorties à la Piscine des Vernets se font par l'escalier se trouvant dans le hall de sortie (zone club du côté du restaurant Prime &amp; Co)</li> <li>Des contrôles à l'entrée seront effectués par le personnel du Service des sports</li> <li>Vestiaires et douches Clubs</li> </ul>
CàP	Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs (avec nom, prénom, tél.). Max 30 personnes
Vélo	Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs (avec nom, prénom, tél.). Max 30 personnes

#### PRINCIPES GÉNÉRAUX CONCERNANT LE SPORT (OFSP, SWISS OLYMPIC)

1. Absence de symptômes à l'entraînement
2. Respect des distances
3. Respect des règles d'hygiène de l'OFSP
4. Liste des présences (traçage des contacts)
5. Désignation d'une personne responsable