

Nouvelle grille horaire des entraînements Adultes et Jeunes

8 juin au 23 août 2020

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



ADULTES

NATATION

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	NIVEAU
Lundi	Natation (dès le 15.6)	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Technique
Lundi	Natation (dès le 15.6)	Lac, plage du Reposoir	19:00 - 20:00	Eric	Swim Buoy/Bag recommandé	-
Mardi	Natation (dès le 16.6)	Vernets	7:00 - 8:30	Christophe K.	2 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Mardi	Natation (dès le 16.6)	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Niveau avancé
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"> Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs (avec nom, prénom, tél.) Maximum 15 nageurs/ligne de 50m et 6/ligne de 25m 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 & Co) Des contrôles à l'entrée seront effectués par le personnel du Service des sports Vestiaires et douches Clubs
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 8 juin au 23 août 2020

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

LES JEUNES YLE ET NL

PEUVENT NAGER DANS LES CRÉNEAUX ADULTES

NATATION

JEUNES

NATATION

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	NIVEAU
Samedi	Natation	Vernets	7:15 - 8:45	Damien	1 ligne 50m (max 15 nageurs/ligne)	Groupe Regio Cup.

Remarques Natation Jeunes: durant juillet-août, un entraînement natation Jeunes Regio Cup sera organisé le lundi soir au lac ainsi qu'un jour à midi à Lancy. Plus d'info d'ici fin juin.

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
Lundi	VTT + Enchaînements	Onex, CO du Marais	19:00 - 20:15	Damien	Entraînement pour groupe Youth & National League RDV : Parking CO 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"> Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs (avec nom, prénom, tél.) Maximum 15 nageurs/ligne de 50m et 6/ligne de 25m 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 & Co) Des contrôles à l'entrée seront effectués par le personnel du Service des sports Vestiaires et douches Clubs
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