

Grille horaire des entraînements Adultes à partir du 24 août 2020

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

 ADULTES NATATION						
JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	NIVEAU
Lundi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Christophe K.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Lundi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Technique
Lundi	Natation	Pâquis-centre	20:00 - 21:30	Eric D.	4 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Mardi	Natation	Liotard	6:00 - 7:00	Christophe K.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Mardi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Damien	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Performance
Mardi	Natation	Varembé	20:00 - 21:00	Gabriella	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Technique
Mercredi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Thomas R.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Mercredi	Natation	Chandieu	12:15 - 13:30	A confirmer	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Technique
Mercredi	Natation	Vernets	18:30 - 20:00	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs/ligne)	Technique
Mercredi	Natation	Vernets	20:00 - 21:30	Christophe P.	4 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Jeudi	Natation	Liotard	6:00 - 7:00	Christophe K.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Jeudi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Damien	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Technique
Vendredi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Thomas R.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Vendredi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Performance
Samedi	Natation	Vernets	8:00 - 9:30	Damien	3 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Tous niveaux
Samedi	SwimRun	Sur RDV ou convocation	11:00 - 12:30	A confirmer	Entraînements individualisés	Tous niveaux
Samedi	SwimRun	Sur RDV ou convocation	12:30 - 14:00	A confirmer	Entraînements individualisés	Tous niveaux
Samedi	Atelier vidéo / Atelier technique	Sur RDV ou convocation	14:00 - 16:00	A confirmer	Entraînements individualisés	Tous niveaux

COURSE À PIED						
JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	NIVEAU
Lundi	CàP	Bains des Pâquis	18:30 - 19:30	Groupe autonome	RDV Entrée Bains des Pâquis	Tous niveaux
Mardi	CàP	BdM / Trembley / Evaux*	18:30 - 20:00	Charly	BdM / Trembley / Evaux*	Tous niveaux
Mercredi	CàP	Horloge fleurie	12:20 - 13:20	Groupe autonome	Horloge fleurie	Tous niveaux
Jeudi	CàP	Bout-du-Monde	18:00 - 19:30	Charly	Piste du Bout-du-Monde	Tous niveaux
Jeudi	CàP	Bout-du-Monde	19:30 - 21:00	Thomas H.	Piste du Bout-du-Monde	Performance

* Bout-du-Monde (sept-oct, avril-mai) / Ecole de Trembley, salle de gym (nov-mars) / Evaux, Cycle du Marais (juin-août)

VÉLO						
JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	NIVEAU
Samedi	Vélo	P+R Bernex	9:30 - 11:30	Gérald	Mars à septembre Communication via groupe WhatsApp	Tous niveaux

IMPORTANT: 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 7/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.).
Vélo	Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs (avec nom, prénom, tél.).

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

Grille horaire des entraînements Juniors / TRG / Jeunes à partir du 24 août 2020

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

JUNIORS / TRG / JEUNES

NATATION

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	GROUPE
Lundi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Christophe K.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Lundi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Juniors / TRG
Lundi	Natation	Vernets	17:00 - 18:00	Damien	1 ligne 25m (max 7 nageurs/ligne)	Jeunes / RegioCup
Lundi	Natation	Vernets	18:00 - 19:30	Damien / Laura	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Jeunes / TRG
Lundi	Natation	Pâquis-Centre	20:00 - 21:30	Eric D.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Mardi	Natation	Liotard	6:00 - 7:00	Christophe K.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Mardi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Damien	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Juniors / TRG
Mercredi	Natation	Vernets	20:00 - 21:30	Christophe P.	4 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Jeudi	Natation	Liotard	6:00 - 7:00	Christophe K.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Jeudi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Damien	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Juniors / TRG
Vendredi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Thomas R.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Vendredi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Juniors / TRG
Samedi	Natation	Vernets	8:00 - 9:30	Damien	3 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Juniors / TRG
Samedi	SwimRun	Pâquis-Centre	11:00 - 12:30	Christophe K.	4 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Jeunes / RegioCup

COURSE À PIED

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	GROUPE
Mardi	CàP	Bout-du-Monde	18:00 - 19:30	Jean-Marc	Piste du Bout-du-Monde	Juniors / TRG / Jeunes
Mercredi	CàP / VTT	Ecole Chandieu	14:00 - 16:00	Damien	Ecole Chandieu	Jeunes 2007+
Jeudi	CàP	Bout-du-Monde	18:00 - 19:30	Jean-Marc / Sandrine / Alessia	Piste du Bout-du-Monde	Juniors / TRG / Jeunes

VÉLO

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	GROUPE
Mercredi	Vélo route	P+R Bernex	14:00 - 16:00	Jean-Marc / Sandrine	P+R Bernex	Jeunes / TRG

IMPORTANT: 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 7/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.).
Vélo	Inscriptions uniquement via les Doodle respectifs (avec nom, prénom, tél.).

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