


Grille horaire des entraînements Adultes à partir du 24 août 2020

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

07/09/2020

 ADULTES NATATION							
JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	NIVEAU	DOODLE
Lundi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Christophe K.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux	Inscription
Lundi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Technique	Inscription
Lundi	Natation	Pâquis-centre	20:00 - 21:30	Eric D.	4 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux	Inscription
Mardi	Natation	Liotard	6:00 - 7:00	Christophe K.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux	Inscription
Mardi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Damien	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Performance	Inscription
Mardi	Natation	Varembé	20:00 - 21:00	Gabriella	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Technique	Inscription
Mercredi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Thomas R.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux	Inscription
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	Inscription
Mercredi	Natation	Vernets	20:00 - 21:30	Christophe P.	4 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Tous niveaux	Inscription
Jeudi	Natation	Liotard	6:00 - 7:00	Christophe K.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux	Inscription
Jeudi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Technique	Inscription
Vendredi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Thomas R.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Tous niveaux	Inscription
Vendredi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Performance	Inscription
Samedi	Natation	Vernets	8:00 - 9:30	Damien	3 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Tous niveaux	Inscription
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	DOODLE
Lundi	CàP	Bains des Pâquis	18:30 - 19:30	Groupe autonome	RDV Entrée Bains des Pâquis	Tous niveaux	Inscription
Mardi	CàP	BdM / Trembley / Evaux*	18:30 - 20:00	Charly	BdM / Trembley / Evaux*	Tous niveaux	Inscription
Mercredi	CàP	Horloge fleurie	12:20 - 13:20	Groupe autonome	Horloge fleurie	Tous niveaux	Inscription
Jeudi	CàP	Bout-du-Monde	18:00 - 19:30	Charly	Piste du Bout-du-Monde	Tous niveaux	Inscription
Jeudi	CàP	Bout-du-Monde	19:00 - 20:30	Thomas H.	Piste du Bout-du-Monde	Performance	Inscription

* 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	DOODLE
Mercredi	Vélo	Lieu selon information avant la sortie	17:30 - 19:30	Gérald	Mars à septembre Communication via groupe WhatsApp	Tous niveaux	Inscription
Dimanche	Vélo	P+R Bernex	9:30 - 11:30	Gérald	Mars à septembre Communication via groupe WhatsApp	Tous niveaux	Inscription

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
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.) <<<

07/09/2020

JUNIORS / TRG / JEUNES

NATATION

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	GROUPE	DOODLE
Lundi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Christophe K.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG	Inscription
Lundi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Juniors / TRG	Inscription
Lundi	Natation	Vernets	16:45 - 18:00	Damien	1 ligne 25m (max 7 nageurs/ligne)	Jeunes 2012 et >	Inscription
Lundi	Natation	Vernets	18:00 - 19:30	Damien / Laura	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	TRG / Régio Cup / Jeunes	Inscription
Lundi	Natation	Pâquis-Centre	20:00 - 21:30	Eric D.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG	Inscription
Mardi	Natation	Liotard	6:00 - 7:00	Christophe K.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG	Inscription
Mardi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Damien	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Juniors / TRG	Inscription
Mercredi	Natation + VTT ou CAP	Ecole Chandieu	14:00 - 16:00	Damien	Ecole Chandieu	Jeunes 2008 à 2012	Inscription
Mercredi	Natation	Vernets	20:00 - 21:30	Christophe P.	4 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Juniors / TRG	Inscription
Jeudi	Natation	Liotard	6:00 - 7:00	Christophe K.	2 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG	Inscription
Jeudi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Juniors / TRG	Inscription
Vendredi	Natation	Pâquis-Centre	6:00 - 7:30	Thomas R.	3 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Juniors / TRG	Inscription
Vendredi	Natation	Lancy-Marignac	12:15 - 13:30	Christophe P.	1 ligne 50m (max 15 nageurs)	Juniors / TRG	Inscription
Samedi	Natation	Vernets	8:00 - 9:30	Damien	3 lignes 50m (max 15 nageurs/ligne)	Juniors / TRG	Inscription
Samedi	Natation	Pâquis-Centre	11:00 - 12:30	Christophe K.	4 lignes 25m (max 7 nageurs/ligne)	Jeunes / RegioCup	Inscription

COURSE À PIED

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	GROUPE	DOODLE
Mardi	CàP	Bout-du-Monde	18:00 - 19:30	Jean-Marc	Piste du Bout-du-Monde	Juniors / TRG / Jeunes	Inscription
Mercredi	Natation + VTT ou CAP	Ecole Chandieu	14:00 - 16:00	Damien	Ecole Chandieu	2008 à 2012	Inscription
Jeudi	CàP	Bout-du-Monde	18:00 - 19:30	Jean-Marc / Sandrine / Alessia	Piste du Bout-du-Monde	Juniors / TRG / Jeunes	Inscription

VÉLO

JOUR	ACTIVITÉ	LIEU	HORAIRE	ENTRAÎNEUR	REMARQUE	GROUPE	DOODLE
Mercredi	Vélo route*	P+R Bernex	14:00 - 16:00	Jean-Marc / Sandrine	P+R Bernex	Jeunes / TRG	Inscription
Mercredi	Natation + VTT ou CAP	Ecole Chandieu	14:00 - 16:00	Damien	Ecole Chandieu	Jeunes 2008 à 2012	Inscription

* Les entraînements vélo se terminent aux vacances d'octobre et reprennent au mois de Mars.

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
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