

Grille d'entrainement "Adultes" vacances scolaires du 1 au 14 avril 2024

	Lundi 1.4 & 8.4	Mardi 2.4 & 9.4	Mercredi 3.4 & 10.4	Jeudi 4.4 & 11.4	Vendredi 5.4 & 12.4	Samedi 6.4 & 13.4	Dimanche 7.4 & 14.4
06:00	Natation 06h00-07h30 Piscine Ecole Pâquis-Centre Tous niveaux 8.4 -> Christophe		Natation 06h00-07h30 Piscine Ecole Pâquis-Centre Tous niveaux 3.4 -> Christophe 10.4 -> Christophe		Natation 06h00-07h30 Piscine Ecole Pâquis-Centre Tous niveaux 5.4 -> Christophe 12.4 -> Thomas Rakushan		
07:00							
08:00						Natation 8h00 - 09h30 Piscine des Vernets Tous niveaux 6.4 -> Thomas Rakushan 13.4 -> Eric	
09:00							
10:00							
11:00							
12:00	Natation 12h15-13h30 Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux 8.4 -> Christophe	Natation 12h15 - 13h30 Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux 2.4 -> Christophe 9.4 -> Christophe		Natation 12h15 - 13h30 Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux 4.4 -> Christophe 11.4 -> Laurene	Natation 12h15 - 13h30 Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux 5.4 -> Romain A. 12.4 -> Laurene		
13:00		SAE/TRG -> 14h00			SAE/TRG -> 14h00		
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		CAP / PPG 18h30-20h00 BdM / Tous niveaux 2.4 -> Thomas Rakushan 9.4 -> Marc		CAP 18h30-20h00 Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux 4.4 -> Thomas Rakushan 11.4 -> pas d'encadrement			
19:00	Natation 19h - 20h30 Piscine école LIOTARD Tous niveaux 8.4 -> Christophe						
20:00			Natation 20h - 21h30 Piscine des Vernets Tous niveaux 3.4 -> Thomas Rakushan 10.4 -> Christophe				
21:00							

REMARQUES :

Natation: reprise Lancy-Marignac dès le 2 avril (2 lignes, tous niveaux)

Séance CAP Mardi et Jeudi soir = RDV AU STADE DU BOUT DU MONDE. Jeudi soir = Groupes de Charly et Thomas ensembles

Vélo: pas d'encadrement, mais profitez d'aller rouler selon les conditions météo, seul ou en groupe.