

Grille d'entrainement "Adultes" saison 2023-2024 (période Avril)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:00	Natation 06h00-07h30 Piscine Ecole Pâquis-Centre Tous niveaux Christophe Kolly	Natation 06h00-07h00 Piscine Ecole Liotard Tous niveaux / Christophe Kolly	Natation 06h00-07h30 Piscine Ecole Pâquis-Centre Tous niveaux Christophe Kolly	Natation 06h00-07h00 Piscine Ecole Liotard Tous niveaux / Christophe Kolly	Natation 06h00-07h30 Piscine Ecole Pâquis-Centre Tous niveaux Christophe Kolly		
07:00							
08:00						Natation 8h00 - 09h30 Piscine des Vernets Tous niveaux Eric Dumauthioz	Vélo peloton partenaire Horaires à confirmer Faire demande à Bike Passion via groupe whatsapp Vélo Rdv chez Bikepassion
09:00							
10:00							
11:00						Vélo sortie club fréquence, date, lieu de rdv et infos selon communication dans le groupe Whatsapp	
12:00	Natation 12h15-13h30 Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux Christophe Kolly	Natation 12h15 -13h30 Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux Guillaume Fourrageat	Natation 12h15 -13h30 Piscine Ecole Chandieu Tous niveaux Christophe Kolly	Natation 12h15 -13h30 Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux Guillaume Fourrageat	Natation 12h15 - 13h30 Piscine Lancy-Marignac Tous niveaux Guillaume Fourrageat		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		CAP 18h30-20h00 Stade du Bout-du-Monde / Tous niveaux Charly Haymoz		CAP 18h00-19h30 Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux Charly Haymoz			
19:00				CAP 19h00-20h30 Stade du Bout-du- Monde Niveau avancé Thomas Huwiler			
20:00	Natation 20h00-21h30 Piscine Pâquis-Centre Tous niveaux Eris Dumauthioz		Natation 20h - 21h30 Piscine des Vernets Tous niveaux Eric Dumauthioz				
21:00							

REMARQUES :

Natation: Piscine de Lancy-Marignac selon horaire d'hiver jusqu'au 5 mai et fermeture du 6 au 8 mai. Reprise selon horaire d'été dès le 9 mai (1 ligne) et groupes alternés selon allures 400m

Séance CAP Mardi et Jeudi soir = RDV au stade du Bout-du-Monde

Séance Vélo TCG: reprise des sorties club dès le samedi 20 avril (fréquences, dates et infos selon communication dans les groupes Whatsapp).

Séance Vélo "Bike Passion" = Faire une demande sur le Groupe Whatsapp Vélo pour connaître les horaires et lieux de sortie avec l'équipe de Bike passion (Attention ce sont des séances longues = + de 100km)