

Grille d'entrainement "Adultes" dès le 30 septembre 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:00	Natation 06h00-07h30 Piscine Ecole Pâquis-Centre Tous niveaux	Natation 06h00-07h00 Piscine Ecole CHANDIEU Tous niveaux	Natation 06h00-07h30 Piscine Ecole Pâquis-Centre Tous niveaux	Natation 06h00-07h00 Piscine Ecole CHANDIEU Tous niveaux	Natation 06h00-07h30 Piscine Ecole Pâquis-Centre Tous niveaux		
07:00							
08:00						Natation 8h00 - 09h30 Piscine des Vernets Tous niveaux	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 2 lignes - Tous niveaux	Natation 12h15 -13h30 Piscine Lancy-Marignac 2 lignes - Tous niveaux	Natation 12h15-13h30 Piscine Ecole CHANDIEU 1 ligne 25m - Tous niveaux	Natation 12h15 -13h30 Piscine Lancy-Marignac 2 lignes - Tous niveaux	Natation 12h15 - 13h30 Piscine Lancy-Marignac 2 lignes - Tous niveaux		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		CAP 18h30-20h00 Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux		CAP 18h00-19h30 Stade du Bout-du-Monde Tous niveaux			
19:00				CAP 19h00-20h30 Stade du Bout-du-Monde Niveau avancé			
20:00	Natation 20h00-21h30 Piscine Pâquis-Centre Tous niveaux		Natation 20h00 - 21h30 Piscine des Vernets Tous niveaux				
21:00							

REMARQUES :

Natation: Piscine de Lancy-Marignac horaire d'hiver dès le 23 septembre, soit 2 lignes pour tous niveaux
 Natation: reprise mercredi midi bassin de Chandieu dès le 2 octobre. 1 ligne de 25m.

Séance CAP mardi et jeudi soir = RDV au stade du Bout-du-Monde

Séance Vélo TCG: 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)