




HORAIRES D'ENTRAÎNEMENTS – SECTION TRIATHLON ADULTES

Le lundi

Natation – entraînement donné par **Thomas Payot**

- *Hiver* (mi septembre à fin juin) = de 19h00 à  **20h00**. Piscine du Rocher. Nyon.
- *Été* = de 18h30 à 20h00. Piscine de Colovray. Nyon

ATTENTION :

1. Durant les vacances scolaires d'automne, les Relâches et de Pâques les horaires sont de **18h00 à 19h30**.
2. Piscine du Rocher fermée durant les fêtes de fin d'année (3 semaines au total). Réouverture mi-janvier.

Le mercredi

Course à pied – entraînement donné par **Andrea Luberti**

- De 18h30 à 19h45. Stade de Colovray.



Possibilité de nager à Bassins avec les Masters de 19h00 à 20h30. S'annoncer auprès de Phil Mayer (phil55@bluewin.ch) si intéressé(e). Nombre de places limitées.

Le jeudi


Natation – entraînement donné par **Marc Fromentin**

- *Hiver* = de  **19h30 à 20h30**. Piscine du Rocher. Nyon.
- *Été* = de 18h30 à 20h00. Entraînement libre. Piscine de Colovray. Nyon.

Le samedi

Natation

2 lignes d'eau disponibles aux horaires suivants à partager avec les Masters :

- *Hiver* = de 8h00 à  **09h30**. Piscine du Rocher. Nyon.
- *Été* = de 10h00 à 11h30. Piscine de Colovray. Nyon.

Sortie vélo ou VTT

La confirmation de cette sortie est postée la veille (le vendredi) sur le site www.cnn-nyon.com/Triathlon, sous la rubrique **::Club::**, sujet **Communication entraînements officiels**. Ce rendez-vous s'adresse à tous les adultes et s'associe à l'entraînement des Jeunes. Des groupes sont créés en fonction des niveaux dans la mesure du possible afin de permettre à tout un chacun de profiter avec plaisir de cet entraînement. Un responsable par groupe est nommé lequel conduira le bon suivi de la sortie vélo. Rendez-vous à 14h00, parking des Morettes à Prangins.



Le dimanche

Possibilité d'aller également rouler avec le Vélo Club de Nyon. RDV à 10h00 en hiver et 9h00 en été devant Novartis. S'adresser auprès de Gaspard Lanti pour de plus amples informations (gaspard.lanti@cnn-nyon.ch).

* * * * *

Libre à vous également, Membres, d'initier un rendez-vous pour un entraînement ([sans concurrencer les entraînements officiels](#)) et de le communiquer sur le Forum.

Toute information de rendez-vous d'entraînement est publiée sur le site www.cnn-nyon.ch/Triathlon, soit dans la rubrique **Forum** ou celle **Rendez-vous entraînements**.

Les informations peuvent encore être parfois envoyées par email mais elles sont majoritairement postées sur notre site web.

Toute autre information relative aux changements d'horaires des entraînements de natation durant les vacances scolaires et durant la période estivale à la piscine de Colovray est communiquée sur le site web de la section.

Par égard aux entraîneurs, les athlètes qui se rendent aux entraînements sont priés de ne pas écourter les entraînements mais de les suivre dans leur totalité.

La Commission Technique de Triathlon vous demande de suivre régulièrement les entraînements et vous remercie de votre régularité.

CNN, Commission Technique de Triathlon
Corinne Kappeler Fromentin
Administration/Admissions/Communication
corinne.kappeler@cnn-nyon.ch

Nyon, le 3 septembre 2010