

5e MEETING NATIONAL DES MAÎTRES DE NÎMES

SAMEDI 2 JUIN 2018
PISCINE NEMAUSA

PROGRAMME

MATIN : échauffement 8h30 début 9h30

50 m nage libre
50 m papillon
200 m brasse
200 m dos
100 m nage libre
100 m papillon
relais 4 x 200 m nage libre (D,M,MIX)

Apéritif offert par le NC Nîmes

APRES MIDI : échauffement 13h30 début 14h30

relais 4 x 100 m 4 nages (D,M,MIX)
50 m brasse
50 m dos
200 m nage libre
200 m papillon
100 m brasse
100 m dos
200 m 4 nages
relais 4 x 100 m nage libre (D,M,MIX)

POUR NOUS JOINDRE : 04.66.67.89.83 nc.nimes@wanadoo.fr

ENGAGEMENTS : INDIVIDUELS 6€ RELAIS 9€

PISCINE NEMAUSA BASSIN DE 50 m chronométrage électronique 2 plaques
120 rue de la Bouvine 30000 NÎMES

