

OPEN FRANCHE-COMTE NAT. SYNCHRO
Compétition régionale de natation synchronisée
13 avril 2014

Adresse piscine : Piscine Georges Cuinet, Place Zarautz, 25300 Pontarlier

PROGRAMME :

9h00	Ouverture des portes
9h30	Figures imposées : 2 ateliers (cycle 1 + cycle 2 développement/formation)
12h00	Pause (préparation maquillage, chignons...)
13h30	Echauffement ballets cycle 1 (3 équipes)
14h00	Echauffement ballets cycle 2 (sortie de l'eau des cycle 1)
14h30	Echauffement ballets loisir (sortie de l'eau des cycle 2)
15h00	Début de la compétition ballets
16h00	Fin de la compétition
16h30	Podiums
17h00	Fermeture des portes