



**1^{ière} Journée Tout le monde nage
10 janvier 2016 - Piscine du Valdahon**

- ▶ Bassin de 25 m, 4 lignes d'eau.
- ▶ Chronométrage : Manuel.
- ▶ Horaires : Entrée piscine: 13h30 -Début des courses : 14h30.
- ▶ Droits d'engagements : Néant.
- ▶ Engagements sur Extranat.
- ▶ Catégories : Poussins (es) et plus
- ▶ Le programme :
 - 50 m Nage Libre, Dos, Brasse et Papillon.
 - 100 m 4 Nages.
 - 100 m Nage Libre, Dos, Brasse et Papillon.
 - 400 m Nage Libre.
 - 800 m Nage Libre