

Épreuves au programme

Voici les épreuves de la compétition Régionale de natation .
Le club de natation des AQUANAUTES t'invite à la compétition

- ☞ Du samedi le 28 MARS 2009
- ☞ **11h30-11h55** échauffement et compétition de 12h30-17h30
- ☞ BAIE-COMEAU (POLYVALENTE SERGE BOUCHARD)

☞ Vous pouvez choisir 3 épreuves sur le programme disponible

Faire votre choix d'épreuve avant le 10 mars 2009 et me remettre le bon ci-dessous avec votre choix de nages ainsi que 15\$ pour votre inscription à cette rencontre.

Le chèque doit être fait au nom du club hôte «CLUB DE NATATION LES AQUANAUTES»

-----X-----X-----X-----X-----X-----X-----X-----

Nom : _____

Choix d'épreuves : 1^{ère} _____ 2^e _____ 3^e _____

Si vous désirez faire un relais veuillez cochez la case : oui

PROGRAMME DES ÉPREUVES

#ÉPREUVE

#1	800 ou 1500L
# 2	100QNI
#3	25 DOS (1998 et +)
#4	200 Brasse
#5	100 dos
#6	25 Brasse (1998 et +)
#7	200 Qni
#8	100 libre
#9	25 libre (1998 et +)
#10	200 papillon
#11	<u>50 Brasse</u>
#12	200 Libre
#13	<u>50 DOS</u>
#14	100 Brasse
#15	<u>50 Libre</u>
#16	25 Papillon (1998 et +)
#17	100 Papillon
#18	400 QNI ou 400 libre
#19	<u>50 Papillon</u>
#20	200 Dos
#21	Relais 4x50 libre