



HEROUVILLE NAGE AVEC PALMES

Piscine Montmorency
16 Rue de Bouvines
14200 HEROUVILLE SAINT CLAIR
Tél. 06.70.75.71.90

Hérouville Saint Clair, le 09/01/2022

Le club HNAP d'Hérouville Saint-Clair et la Commission Régionale de Nage Avec Palmes en partenariat avec Caen La Mer ont le plaisir de vous inviter à la 3^{ème} manche de la coupe de Normandie piscine 2022 de nage avec palmes le :

Dimanche 16 Janvier 2022 Piscine Montmorency à Hérouville Saint-Clair

Programme

Accueil des clubs - 13h15
Echauffement - 13h30 à 14h15
Début compétition - 14h30

Relais 4x200 SF
50 Bi-Palmes
800 SF
100 Bi-Palmes

Pause (20 Minutes)

400 IS
50 SF
400 Bi-Palmes
100 SF

Engagements : Sur IntraN@p

Récompenses : Un classement au cumul des 3 meilleures courses pour la catégorie Avenir (Poussins, Benjamins, Minimes) sera établi à l'issue de la compétition.

Dans l'attente de vous recevoir nombreux, recevez chers (ères) amis (amies) nos salutations sportives. Sportivement.

