NAGE AVEC PALMES

FFESSM Fédération française d'études et de sports sous-marins FFESSM

INVITATION : Finale de la Coupe de Normandie PISCINE

Le C.S.G. Nage avec Palmes a le plaisir de vous inviter à participer à la compétition qu'il organise à la piscine Alain Guilloit de Notre Dame de Gravenchon / Port-Jérôme-sur-Seine le dimanche 5 Mars 2023.

Programme :

- **Accueil des clubs à 13 h 00**
- **Début de l'échauffement à 13 h 15**
- **Fin de l'échauffement à 14 h 00**
- **Départ de la première course à 14 h 15**

Courses :

- **50m bi, 800m surface**
- ***PAUSE***
- **50m surface, 400m surface, 100m immersion**

- **Engagements sur IntraN@p.**
- **Compresseur pour les bouteilles d'immersion.**
- **Contact Organisation : secretariat.csg.nap@gmail.com**

Récompenses : Une médaille de participation sera offerte à tous les nageurs des catégories Poussin, Benjamin et Minime.

Le CSG ainsi que les élus présents espèrent vous voir nombreux sur cette étape Gravenchonnaise.

La direction du C.S.G. Nage avec Palmes

CSG

Caux Seine agglo
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION CAUX VALLÉE DE SEINE

PORT-JÉRÔME-SUR-SEINE

FFESSM
NAGE AVEC PALMES