**SUBAQUATIQUE CLUB LUNELLOIS AQUAPALMES**
Complexe sportif, 451 avenue Louis Médard - 34400 LUNEL
**Contacts**
Présidente : Michèle RAUZIER - 04.67.83.16.69
Secrétaire : Dominique VAN ISEGHEM - 06.06.92.49.53
Trésorière : Sandra ROUSSEAU – 06.76.49.22.09

aquapalmes@gmail.com http://aquapalmes.fr

SIREN 447 568 643 00012 APE 926C

Le Subaquatique Club Lunellois Aquapalmes organise le ***Dimanche 05 février 2023***

La 2ème manche du Championnat départemental de l'Hérault - Interclubs.
Demi-fond et fond

**Lieu:** Piscine Aqualuna – 451 Avenue Louis Médard – 34400 Lunel
Bassin de 25 Mètres de 6 couloirs

**Horaires:**

| | |
|---|---|
| 13h00 : | Ouverture des portes |
| 13h15 à 13h45 : | Echauffements toutes catégories |
| 14h00 : | Début des épreuves |

**Programme toutes catégories :**

1500 SF – 25 SF
400 SF bipalmes & 400 SF suivie d'une pause
50 SF bipalmes & 50 SF
25 Apnée - 50 Apnée
100 IS
800 SF - suivie d'une pause
100 SF & 100 SF Bipalmes
200 SF & 200 SF Bipalmes
Relais 4x50 SF

**Cette compétition est ouverte à toutes les catégories de nageurs**

**Les engagements des nageurs et des officiels doivent parvenir sur E-nap avant le MERCREDI 1 FEVRIER 2023 - Midi.**
Ou à **Christiane KOSTRZEWA** par email : **christiane.kostrzewa@gmail.com**

**Aucun engagement ne sera pris le jour de la compétition**
Seul seront pris en compte les engagements des nageurs présentant **la licence 2023** avec certificat médical conforme et attestation d'assurance. Un contrôle sera effectué en début de session, tout nageur n'ayant pas sa licence, certificat médical et fiche d'identité fédérale sera refusé et ne pourra pas nager, pour gagner du temps, possibilité de faire parvenir la totalité des documents par email

Pour tous renseignements s'adresser au : 06 63 03 71 18 (Michèle) – 07 69 07 69 12 (Christiane)

Dans l'attente de vous retrouver, veuillez agréer, chers(es) amis(es), nos salutations sportives.

La Présidente
Michèle RAUZIER