



INVITATION : 1^{ère} étape du Championnat 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 12 novembre 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 :

- 25 apnée (réservé aux benjamin et minimes)
 - 50 apnée
 - 100 bi
 - 200 surface
 - 400 bi
 - 800 surface
 - 4X50 sf Femmes
 - 4X50 sf Hommes
- 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 Gravenchonnoise.

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

