

CHAMPIONNAT DU GARD DES MAITRES

GESTION INFORMATIQUE COMITE DU GARD

LIEU:NÎMES

DATE: 23 JANVIER 2016

Échauffement à 15h00, épreuves à 15h30

PROGRAMME

50 m nage libre

100 m brasse

200 m dos

50 m papillon

100 m nage libre

400 m nage libre

200 m brasse

50 m dos

100 m papillon

200 m nage libre

Une série de 800 m nage libre pourra être organisée selon le nombre d'engagements

50 m brasse

100 m dos

200 m papillon

200 m 4 nages

100 m 4 nages

PAUSE

RELAIS 4x50 m nage libre (dames, messieurs, mixte)