

6^e meeting national des maîtres du Gard



NÎMES

Samedi 11 mai 2019

Piscine NEMAUSA, 120, rue de la Bouvine

Engagement individuel : 5 € Relais : 9 €

Ouverture des portes : 8 h 30 et 13 h 30

Piscine 50 m, 10 couloirs, chronométrage électronique



Le Nautic Club Nîmois vous souhaite la bienvenue

1^e réunion échauffement 8 h 30 début 9 h30

Relais 4 x 50 m nage libre (D, M, Mix)

Relais 4 x 50 m 4 nages (D, M, Mix)

100 m nage libre

100 m papillon

200 m brasse

200 m dos

50 m nage libre

50 m papillon

400 m 4 nages

Relais 4 x 100 m nage libre (D, M, Mix)

2^e réunion échauffement 13 h 30 début 14 h30

Relais 4 x 100 m 4 nages (D, M, Mix)

50 m brasse

50 m dos

200 m nage libre

200 m papillon

100 m brasse

100 m dos

400 m nage libre

200 m 4 nages

Relais 4 x 200 m nage libre (D, M, Mix)