



Interclubs de Lessines

Organisé par la commission de nage avec palmes de la LIFRAS le **dimanche 20 Octobre 2013** à la piscine les Tritons de Lessines en partenariat avec le club du GRASM.



Programme :

- **12h30-13h00** : accueil, inscription et contrôle matériel.
- **13h00-13h45** : échauffement et réunion chef d'équipes.
- **14h00** : début des compétitions.

.100 bi-fins
400 m surface
25 m apnée
100 m surface
50 m bi-fins
4 x 50 m surface

- **17h00** : fin de la session.

Modalités :

- Licence Lifras, Nelos ou autres fédérations sportives.
- Frais de participation par nageur : 5 €.
- Présence obligatoire d'un chronométreur par club.
- Piscine de 25 mètres et 5 couloirs.
- Chronométrage manuel.

► **Inscriptions avant le 18/10/2013 à 24 heures suivant tableau ci-joint :**
crepin.oli@gmail.com

Lieu : Piscine « Les tritons » boulevard E. Schevenels 24b Lessines

Informations supplémentaires :

- René Depraetere : rene.depraetere@gmail.com : +32 496/14.85.26
- Dominique André : dominique.andre2811@gmail.com : +32 477/47.69.92