



Invitation

Le LIEGE GRIVEGNEE MONOPALME

avec l'aide de Sports et Loisirs, du Service des Sports de la Ville de Liège, de la Lifras et de l'Adeps est heureux de vous inviter à

COUPE MOSANE de Nage avec Palme Liège, le 23 MARS 2014.

Lieu : **Piscine de GRIVEGNEE**
Rue Nicolas Spiroux, 55
B4030 GRIVEGNEE (Liège)

Condition de participation : **Etre invité**
Compétition Open aux licencies et non licencies

Frais de participation : **7 Euro par Sportif**

N.B. :
- 1 chronométreur par club présent.

Inscription : **Pour le 20 MARS 2014 à 24h00.**
Patrick SASTRE - GSM: 32 (0)4 98 781303
Rue de Bois de Breux ,651
B 4020 Jupille sur Meuse (Liège)
BELGIQUE
Email: patrickastre@skynet.be
Internet : www.lgm.be

Catégories :	Super Poussins	2005 et +		
	Poussins	2004 et 2003	Cadets	1998 et 1997
	Benjamins	2002 et 2001	Seniors	1996 - 1980
	Minimes	2000 et 1999	Vétérans	1981 et -

PROGRAMME

PROGRAMME

LE DIMANCHE 23 MARS 2014.

1315 - 1350	Echauffement
14:00	100 SF D/H
	25APN D/H toutes les catégories
	400 SF D/H
	50 BF D/H
	Pause de 10 minutes
	25 SF D/H
	200 SF D/H
	50 SF D/H
	Pause de 10 minutes
	4 X 50 SF D/H
+/-18.30	Proclamation des résultats

N.B. : - 1 chronométréur par club présent.

