

# Invitation

Le LIEGE GRIVEGNEE MONOPALME

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

## COUPE MOSANE de Nage avec Palme Liège, le 15 MARS 2015.

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

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

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

**N.B. :**  
- 1 chronométrateur par club présent.

**Inscription :** Pour le 12 MARS 2015 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](mailto:patrickastre@skynet.be)  
Internet : [www.lgm.be](http://www.lgm.be)

**N.B. :** - 1 chronométrateur par club présent.

<b>Catégories :</b>	Super Poussins	2006 et +		
	Poussins	2005 et 2004	Cadets	1999 et 1998
	Benjamins	2003 et 2002	Seniors	1997 - 1981
	Minimes	2001 et 2000	Vétérans	1980 et -

# PROGRAMME

## PROGRAMME

## LE DIMANCHE 15 MARS 2015.

<b>1315 - 1350</b>	Echauffement
<b>14:00</b>	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
<b>+/-18.30</b>	Proclamation des résultats