



## 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

### **L'OPEN de LIEGE de Nage avec Palme Liège, le 22 Novembre 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 18 Novembre 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: patricksastre@skynet.be  
Internet : www.lgm.be

<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 22 NOVEMBRE 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 100 SF D/H
<b>+/-18.30</b>	Proclamation des résultats

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