

COMITE DEPARTEMENTAL DE NATATION DE LA MAYENNE

8^{ème} MEETING NATIONAL DU LAVAL AQUATIQUE CLUB		
	LAVAL	50 m 8 couloirs
	Samedi 11 Juin 2022	
	Catégories : Masters	
	Proposition sur www.extranat.fr Du Lundi 23/05/22 à 0h00 au Mercredi 01/06/21 à 23h59	
	Attention : Si les bons de commande ne sont pas validés sur EXTRANAT avant la fermeture, les droits d'engagements seront multipliés par 2. Si un club n'a pas engagé ses nageurs sur extranat avant la fermeture, les engagements ne seront pas pris en compte.	

PROGRAMME :

Samedi matin	Samedi AM
Echauffement : 8 h 30 Compétition : 9 h 30	Echauffement : 13 h 30 Compétition : 14 h 30
200 Libre	Remise des récompenses des relais 4 x 50 4 Nages
100 Papillon	200 Papillon
50 Brasse	50 Dos
Pause	100 Brasse
100 Dos	200 Dos
50 Libre	Pause & Remise des récompenses des challenges 'Brasseurs' et 'Dodo'
200 Brasse	50 Papillon
Pause	100 Libre
Relais 4 x 50 4 Nages	200 4 Nages
Repas	Remise des récompenses des challenges 'Papes', 'Max' et 'Super costauds'
	Relais 4 x 50 Nage Libre
	Remise des récompenses des relais 4 x 50 NL et Super challenge du LAC