



La Palme Sétoise

CLUB DE NAGE AVEC PALMES

N° F.F.E.S.S.M. 08340209

Sète le 05/10/2015

Mmes et M. les Présidents

La Palme Sétoise organise le **Dimanche 15 novembre 2015**
La 1ère manche du Championnat départemental de l'Hérault
Interclubs Master et open.

Lieu: Piscine BIASCAMANO - Boulevard Joliot Curie à Sète
Bassin de 25 M / 5 couloirs

Horaires: 13H00 : Ouverture des portes
13H15 à 14H00 : Echauffement
14H00 : Début des épreuves

Programme toutes catégories :

50 bipalmes. - 50 SF - 400 SF - 100 bipalmes - 100 SF - 25 SF – 25 Apnée et 50 Apnée.
- 4 x 50 SF – 400 IS (pas de compresseur sur place)

Autres distances possibles sur demande par email : ecnpm@hotmail.fr

Les engagements des nageurs et des officiels doivent parvenir :

avant le JEUDI 12 NOVEMBRE 2015 – 12 heures, sur E Nap

Ou à : **Christiane KOSTRZEWA**
821, rue Paul Cézanne - 34670 BAILLARGUES
par email : ecnpm@hotmail.fr

Aucun engagement ne sera pris le jour de la compétition

Pour tous renseignements s'adresser à: Jean-Marie BRIARD Tél - Fax : 04.67.78.40.37

Dans l'attente de vous retrouver, veuillez agréer, chers(es) amis(es), nos salutations sportives.

Le Président
Jean-Marie BRIARD