

Compétition Dimanche 22 Décembre

Chers nageurs, chers parents,

Ce dimanche 22 décembre, nous participons à la compétition “*Dernière Chance*” à Huy. Départs groupés à la piscine de Saint-Gilles pour 11h30, ne soyez pas en retard.

Adresse:

Piscine Communale de Huy
Avenue Godin Parnajon, 5
4500 HUY

Programme du jour:

- 13h ouverture des portes et échauffement
- 14h début des courses
- Courses:
 - 100 Brasse (2003, 2004, 2005)
 - 100 Papillon
 - 100 Dos
 - 100 4 Nages
 - 400 Nage Libre Canetons
- Pause
- Courses:
 - 100 Nage Libre (2003, 2004, 2005)
 - 200 4 Nages
 - 100 Brasse
 - 100 Nage Libre
- Fin estimée vers 18h environ

Vous devez vous munir du bonnet du club, du tshirt ainsi que du sac du club! Noubliez pas de prendre des bonnes lunettes qui tiennent au plongeon. Ensuite, nous vous suggérons de prendre plusieurs essuies pour vous sécher, des clapettes/ tongues pour ne pas vous refroidir, ainsi qu'un short qui peut être mouillé. SI vous avez plusieurs maillots, ce ne sera pas un luxe. Question nourriture, prenez des aliments qui se digèrent facilement (un tupperware de pâtes est toujours facile et bon en cas d'effort) sans oublier de l'eau avec de la grenadine ou quelque chose d'un peu sucré.

Bons préparatifs et bon courage à tous!

Les entraîneurs