

# Compétition samedi 5 octobre

Chers nageurs, chers parents,

Ce samedi 5 octobre, nous participons à la compétition “*Journées Nautiques*” à Gosselies. Départs groupés possibles pour au cas où les parents ne peuvent pas conduire leurs enfants.

Adresse:

Piscine Aqua 2000

Chaussée de Nivelles, 37

6041 Gosselies

Programme du jour:

- 8h ouverture des portes et échauffement
- 9h début des courses
- Pause midi de 12 à 13h
- Echauffement à 13h
- Reprise des courses à 14h
- Fin estimée vers 17h environ

Alkai, Titsiana	400 4n	200 dos	200 nl
Francis, Emma	400 nl	100 dos	
Pestieau, Fiona	400 nl	100 dos	
Ucar, Anaïs	200 nl	200 dos	
Alkai, Kevin	400 nl	200 4n	200 brasse
Almachi-Mendoza, Angelo	400 nl	200 4n	
Delobelle, Maxime	400 nl	200 brasse	200 4n
Francis, Jérémis	400 nl	200 4n	200 brasse
Kordoghli, Ghassen	400 nl	200 4n	200 brasse
Le Maire de Romsée, Mathias	400 nl	200 4n	200 brasse

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