

# Compétition Dimanche 22 Décembre

Chers nageurs, chers parents,

Ce samedi 22 mars, nous participons à la compétition du CNSW. Départs groupés à la piscine de Saint-Gilles pour 11h30, ne soyez pas en retard.

## Adresse:

Piscine du Sporcity Woluwé  
Avenue Salomé, 2  
1150 Woluwe Saint Pierre

## Programme du jour:

- 16h45 ouverture des portes et échauffement
- 17h45 début des courses
- Courses:
  - 100 Papillon messieurs
  - 100 Papillon dames
  - Pause 10 minutes
  - 100 Nage libre canetons garçons
  - 100 Nage libre canetons filles
  - 100 Dos messieurs
  - 100 Dos dames
  - 100 Brasse messieurs
  - 100 Brasse dames
  - Pause 10 minutes
  - 100 Nage libre canetons messieurs
  - 100 Nage libre canetons dames
- Fin estimée vers 21h30

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