

# Samedi 20 Octobre

13h30 : échauffement  
14h45 : début des épreuves

100 4Nages  
200 4Nages  
4 x 50 4Nages D et M

8 Euros pour les 2 épreuves  
5 Euros par épreuve  
5 Euros par Relais

Classement à l'addition des 2 temps  
(table FFN)

# Dimanche 21 Octobre

8h : échauffement  
9h : début des épreuves

50 NL Benjamins et avants  
100 Papillon Minimes et après  
50 Dos Benjamins et avants  
100 Brasse Minimes et après

14h : échauffement  
15h : début des épreuves

50 Papillon Benjamins et avants  
100 Dos Minimes et après  
50 Brasse Benjamins et avants  
100 Nage Libre Minimes et après  
4 x 50 4N Mixte

15 Euros pour les 4 épreuves  
5 Euros par épreuve  
5 Euros par Relais

Classement à l'addition des 4 temps  
(table FFN)

Renseignements : 02 31 94 86 79  
n.cantel.cmh@orange.fr

<http://www.clubdesmarsouins-herouville.fr/>



Ville d'Hérouville Saint Clair



# 20<sup>ème</sup> Journée des 4 Nages



## Label Régional

# Samedi 20 et Dimanche 21 Octobre 2012

Piscine Montmorency  
Hérouville Saint Clair