

Organisation **INTERCLUB BENJAMINS**

PONTIVY – 13/12/2015

Voici les tableaux des échauffements.

| ECHAUFFEMENT | | |
|--|----------------------------------|-----------|
| 13h30 - 14h20 échauffements en longueur. Sauts et plongeurs interdits. | | |
| 14h20-14h30 plongeurs et 25m en sens unique. | | |
| Ligne 1 | GRANDCHAMP 11 + NCQ 7 | 18 |
| Ligne 2 | BAUD 8 + PONTIVY 8 | 16 |
| Ligne 3 | LORIENT 12 + CAUDAN 4 | 16 |
| Ligne 4 | PLOERMEL | 16 |
| Ligne 5 | AURAY | 16 |
| Ligne 6 | PLOEMEUR | 16 |

Merci

Le comité organisateur.