

Organisation Journée Dép Benjamins

Lorient Bois du Château – 17/01/2016

Voici les tableaux des échauffements

ECHAUFFEMENT #1		
8h30 -8h55 échauffements en longueur. Sauts et plongeurs interdits.		
8h55-9h00 plongeurs et 25m en sens unique.		
Ligne 1	LORIENT + BAUD	8
Ligne 2	PLOEMEUR	12
Ligne 3	AURAY	7
Ligne 4	CAUDAN + VANNES	8

ECHAUFFEMENT #2		
9H00 -9h25 échauffements en longueur. Sauts et plongeurs interdits.		
9h25 - 9h30 plongeurs et 25m en sens unique.		
Ligne 1	LOC + CNBV	13
Ligne 2	PONTIVY	8
Ligne 3	PLOERMEL	10
Ligne 4	NC QUEST	8

ECHAUFFEMENT #1		
13h30 - 13h55 échauffements en longueur. Sauts et plongeurs interdits.		
13h55 - 14h00 plongeurs et 25m en sens unique.		
Ligne 1	LORIENT + BAUD	8
Ligne 2	PLOEMEUR	12
Ligne 3	AURAY	7
Ligne 4	CAUDAN + VANNES	8

ECHAUFFEMENT #2		
14h00 - 14h25 échauffements en longueur. Sauts et plongeurs interdits.		
14h25 - 14h30 plongeurs et 25m en sens unique.		
Ligne 1	LOC + CNBV	13
Ligne 2	PONTIVY	8
Ligne 3	PLOERMEL	10
Ligne 4	NC QUEST	8

Merci

Le comité organisateur.