

**ORGANISATION ECHAUFFEMENT - INTERCLUBS POULE A
LORIENT BDC DIMANCHE 6 NOVEMBRE**

ECHAUFFEMENT #1		
08:00 à 08:25 echauffement pas de plongeon		
08:25 à 08:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LORIENT	20
Ligne 2	LORIENT	20
Ligne 3	LORIENT CAUDAN	10+10
Ligne 4	PLOEMEUR	20

ECHAUFFEMENT #2		
08:30 à 08:55 echauffement pas de plongeon		
08:55 à 09:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	BAUD	20
Ligne 2	AURAY	15
Ligne 3	AURAY	15
Ligne 4	VANNES	20

ECHAUFFEMENT #1		
13:30 à 13:55 echauffement pas de plongeon		
13:55 à 14:00 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	LORIENT	20
Ligne 2	LORIENT	20
Ligne 3	LORIENT CAUDAN	10+10
Ligne 4	PLOEMEUR	20

ECHAUFFEMENT #2		
14:00 à 14:25 echauffement pas de plongeon		
14:25 à 14:30 plongeon et 25m sens unique		
Ligne 1	BAUD	20
Ligne 2	AURAY	15
Ligne 3	AURAY	15
Ligne 4	VANNES	20

MERCI !

Le comité organisateur