

ORGANISATION ECHAUFFEMENT
INTER LUB JEUNES
NIVILLAC dimanche 10 décembre

ECHAUFFEMENT # 1		
8 : 30	à	8 : 55
Echauffement pas de plongeon		
8 : 55	à	9 : 00
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Ploërmel	12
Ligne 2	Questembert	12
Ligne 3	Vannes	12
Ligne 4	Nivillac	4
	Vannes	4

ECHAUFFEMENT # 2		
9 : 00	à	8 : 25
Echauffement pas de plongeon		
8 : 25	à	9 : 30
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Auray	12
Ligne 2	Lorient	12
Ligne 3	Pontivy	8
Ligne 4	Baud	4
	Grand Champ	8

ECHAUFFEMENT # 1		
13 : 40	à	14 : 05
Echauffement pas de plongeon		
14 : 05	à	14 : 10
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Ploërmel	12
Ligne 2	Questembert	12
Ligne 3	Vannes	12
Ligne 4	Nivillac	4
	Vannes	4

ECHAUFFEMENT # 2		
14 : 10	à	14 : 35
Echauffement pas de plongeon		
14 : 35	à	14 : 40
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Auray	12
Ligne 2	Lorient	12
Ligne 3	Pontivy	8
Ligne 4	Baud	4
	Grand Champ	8