

ORGANISATION ECHAUFFEMENT

INTERCLUB AAVENIRS

LORIENT dimanche 8 avril

ECHAUFFEMENT # 1		
9 : 35	à	10 : 00
Echauffement pas de plongeon		
10 : 00	à	10 : 05
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Lorient	
Ligne 2	Ploemeur	
Ligne 3	Baud	
Ligne 4	Auray	

ECHAUFFEMENT # 2		
10 : 10	à	10 : 35
Echauffement pas de plongeon		
10 : 35	à	10 : 40
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Vannes	
Ligne 2	Ploërmel	
Ligne 3	Pontivy	
Ligne 4	Grand Champ	

ECHAUFFEMENT # 1		
13 : 35	à	14 : 00
Echauffement pas de plongeon		
14 : 00	à	14 : 05
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Lorient	
Ligne 2	Ploemeur	
Ligne 3	Baud	
Ligne 4	Auray	

ECHAUFFEMENT # 2		
14 : 10	à	14 : 35
Echauffement pas de plongeon		
14 : 35	à	14 : 40
Plongeon et 25 m sens unique		
Ligne 1	Vannes	
Ligne 2	Ploërmel	
Ligne 3	Pontivy	
Ligne 4	Grand Champ	