

MARDI 08 MARS 2016 (N1)

ECHAUFFEMENT

- **300 CR Retour doigts dans l'eau**
- **300 (50BR/ 50DOS)**
- **200JBES**
- **100 AU CHOIX**

SEANCE

- **6 x 50 CR VIRAGE MILIEU DE BASSIN**
- **100 4N**
- **6 X 50 SPE VIRAGE MILIEU DE BASSIN**
- **200 4N**
- **6 X 50 CR VIRAGE MILIEU DE BASSIN**
- **400 4N**

FIN

400 4N JBES

100 CR



MARDI 08 MARS 2016
(N2)

ECHAUFFEMENT

- **200 CR Retour doigts dans l'eau**
- **200 (50BR/ 50DOS)**
- **200JBES**
- **100 AU CHOIX**

SEANCE

- **4 x 50 CR VIRAGE MILIEU DE BASSIN**
- **100 4N**
- **4 X 50 SPE VIRAGE MILIEU DE BASSIN**
- **200 4N**
- **4 X 50 CR VIRAGE MILIEU DE BASSIN**
- **400 4N**

FIN

200 4N JBES

100 CR



MARDI 08 MARS 2016
(N3)

ECHAUFFEMENT

- **4 X 50 CR**
- **200 BR/DOS**
- **200JBES**
- **100 AU CHOIX**

SEANCE

- **4 x 50 CR**
- **100 BR**
- **4 X 50 BR**
- **100 DOS**
- **4 X 50 DOS**
- **100 CR**

FIN

100 AU CHOIX

