

**MARDI 26 SEPTEMBRE
2015 (N1)**



ECHAUFFEMENT

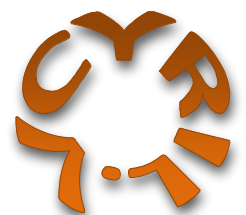
- **400 AU CHOIX**

SEANCE

- **6 X 400 R=30' MAX**
- **1 CR AMPLI MAX+ COULEE +++**
- **1 EDUC 4N / 50**
- **1 JBES / 25**
- **1 CR PROG +++ / 200**
- **1 RECUP 4N / 50**
- **1 CR PROG +++ /100**

FIN

- **400**



**MARDI 29 SEPTEMBRE
2015 (N2)**



ECHAUFFEMENT

- **300 AU CHOIX**

SEANCE

- **6 X 300 R=30' MAX**
- **1 CR AMPLI MAX+ COULEE +++**
- **1 EDUC 4N / 50**
- **1 JBES / 25**
- **1 CR PROG +++ / 200**
- **1 RECUP 4N /50**
- **1 CR PROG +++ /100**

FIN

- **300**

**MARDI 29 SEPTEMBRE
2015 (N3)**



ECHAUFFEMENT

- **200 AU CHOIX**

SEANCE

- **6 X 200 R=30' MAX**
- **1 CR**
- **1 EDUC 3N /25**
- **1 JBES /25**
- **1 CR PROG +++ / 200**
- **1 RECUP 3N /25**
- **1 CR PROG +++ /100**

FIN

- **200**

