

**Planning**

**J1 : Di 29/01/2023 - R1 (OP : 09h00 - DE : 10h00)**

<i>Ouverture des portes, début de l'échauffement</i>	09:00
<i>Fin de l'échauffement, évacuation du bassin</i>	09:50
<i>ATTENTION : Les horaires sont donnés titre indicatif</i>	10:00
1. 4x100 4 Nages Dames (2 Séries)	10:00
2. 4x100 4 Nages Messieurs (3 Séries)	10:14
<i>Pause</i>	10:32
3. 4x200 Nage Libre Dames (2 Séries)	10:47
4. 4x200 Nage Libre Messieurs (2 Séries)	11:12
<i>Pause</i>	11:34
5. 4x200 Nage Libre Mixtes (3 Séries)	11:49
<i>Fin de la réunion</i>	12:29

**Planning**

**J1 : Di 29/01/2023 - R2 (OP : 13h30 - DE : 14h30)**

<i>Ouverture des portes, début de l'échauffement</i>	13:30
<i>Fin de l'échauffement, évacuation du bassin</i>	14:20
<i>ATTENTION : Les horaires sont donnés titre indicatif</i>	14:30
1. 4x100 4 Nages Mixtes (4 Séries)	14:30
2. 4x100 Nage Libre Messieurs (3 Séries)	14:55
3. 4x100 Nage Libre Dames (2 Séries)	15:11
<i>Pause</i>	15:24
4. 4x100 Nage Libre Mixtes (4 Séries)	15:39
<i>Pot de l'amitié</i>	16:03
<i>Fin de la réunion</i>	16:33