

MEETING DES MAITRES DE POISSY

(support du championnat régional)

1^{ère} réunion : Samedi 28 mai 2022

09h30 Échauffement

10h30 Début des épreuves

1500 NL	Dames
800 NL	Messieurs
400 NL	Dames
	Pause
Relais 4 x 50 NL	Mixtes

2^{ème} réunion : Samedi 28 mai 2022

13h30 Échauffement

14h30 Début des épreuves

50 Dos	Dames / Messieurs
200 Pap	Dames / Messieurs
100 Brasse	Dames / Messieurs
	Pause
50 NL	Dames / Messieurs
200 4 Nages	Dames / Messieurs
	Pause
100 Papillon	Dames / Messieurs
200 NL	Dames / Messieurs
	Pause
Relais 4 x 50 4 Nages	Mixtes
Relais animation	

VIN D'HONNEUR* offert par Cercle Nautique de POISSY

3^{ème} réunion : Dimanche 29 mai 2022

7h45 Échauffement

8h45 Début des épreuves

1 500 NL	Messieurs
800 NL	Dames
400 NL	Messieurs
	Pause
50 Pap	Messieurs / Dames
200 Dos	Messieurs / Dames
50 Brasse	Messieurs / Dames
	Pause
Relais 4 x 50 4 Nages	Messieurs / Dames

4^{ème} réunion : Dimanche 29 mai 2022

13h30 Échauffement

14h30 Début des épreuves

400 4N	Dames / Messieurs
100 Dos	Dames / Messieurs
	Pause
200 Brasse	Dames / Messieurs
100 NL	Dames / Messieurs
	Pause
Relais 4 x 50 NL	Dames / Messieurs
Relais 4 x 100 NL	Dames / Messieurs/Mixtes

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération