

**Planning**

**J1 : Sa 19/11/2022 - R1 (OP : 08h00 - DE : 09h30)**

<i>Ouverture des portes, début de l'échauffement</i>	08:00
<i>Fin de l'échauffement, évacuation du bassin</i>	09:15
<i>ATTENTION : Les horaires sont donnés titre indicatif</i>	09:30
1. 10x50 Nage Libre Dames (2 Séries)	09:30
2. 10x50 Nage Libre Messieurs (2 Séries)	09:45
3. 100 Dos Dames (2 Séries)	10:01
4. 200 Dos Messieurs (2 Séries)	10:05
5. 100 Brasse Dames (2 Séries)	10:13
6. 200 Brasse Messieurs (2 Séries)	10:18
7. 100 Nage Libre Dames (2 Séries)	10:26
8. 400 Nage Libre Messieurs (2 Séries)	10:30
9. 100 Papillon Dames (2 Séries)	10:45
10. 200 Papillon Messieurs (2 Séries)	10:50
11. 100 4 Nages Dames (2 Séries)	10:57
12. 200 4 Nages Messieurs (2 Séries)	11:03
<i>Course des remplacements &amp; pause</i>	11:10
13. 4x200 Nage Libre Dames (2 Séries)	11:25
<i>Fin de la réunion</i>	11:48

**Planning**

**J1 : Sa 19/11/2022 - R2 (OP : 14h00 - DE : 15h25)**

<i>Ouverture des portes, début de l'échauffement</i>	14:00
<i>Fin de l'échauffement, évacuation du bassin</i>	15:15
1. 4x200 Nage Libre Messieurs (2 Séries)	15:25
2. 200 Dos Dames (2 Séries)	15:46
3. 100 Dos Messieurs (2 Séries)	15:54
4. 200 Brasse Dames (2 Séries)	15:59
5. 100 Brasse Messieurs (2 Séries)	16:07
6. 400 Nage Libre Dames (2 Séries)	16:11
7. 100 Nage Libre Messieurs (2 Séries)	16:26
8. 200 Papillon Dames (2 Séries)	16:30
9. 100 Papillon Messieurs (2 Séries)	16:39
10. 200 4 Nages Dames (2 Séries)	16:43
11. 100 4 Nages Messieurs (2 Séries)	16:51
12. 4x100 4 Nages Dames (2 Séries)	16:56
13. 4x100 4 Nages Messieurs (2 Séries)	17:08
<i>Fin de la réunion</i>	17:20