



C.M.S.A.

**Club Montbéliard
Sports Aquatiques**

Pôle Associatif du Coteau Jouvent

2 rue E. Oehmichen

25200 MONTBELIARD

Tél : 06/50/93/96/06

E-Mail : cmsa.nageavecpalmes@gmail.com

F.F.E.S.S.M N° 25.25.0157 / Agréé Jeunesse et Sport N° 25-S-736

Chers (es) amis (es) sportifs,

Le CMSA a le plaisir de vous inviter aux **Inter-Régions de Nage avec Palmes** qui se dérouleront le :

**DIMANCHE 29 JANVIER 2023 à la piscine de Montbéliard
(18 rue Maurice RAVEL – 25200 MONTBELIARD)**

Programme de la compétition :

12h00 : Ouverture des portes

12h15 - 13h15 : Echauffement

13h30 : Début de la compétition

25AP

50SF

800SF

100SFB

200SF

PAUSE

50SFB

400SF

100IS

200SFB

PAUSE

Relais 4X50SF Mixte

17h30 : Remise des récompenses

- * Possibilité de gonflage des bouteilles d'IS.
- * Licence, visite médicale et assurance à jour.
- * Prévoir un officiel par tranche de nageurs.
- * La date est fixée au vendredi 27 janvier à 22h00 pour la fin des engagements sur le site e-nap.
- * Les résultats seront affichés après la fin de chaque course, aucun résultat papier ne sera remis.
- * Repas à prévoir, pas de restauration sur place.
- * **Port du bonnet obligatoire.**
- * **Les courses seront Mixtes sauf demande spécifique des clubs.**

Comptant sur votre présence, salutations sportives.

Pascale PETIT

Présidente et son comité