



COMITE D'AQUITAINE PROGRAMME

COMPETITION Synchronat et Pass compétition

Piscine Grand Parc
Cours de Luze Bordeaux

Dimanche 22 janvier 2017

Epreuve Parcours à sec à la salle dans la piscine (salle de musculation)

Ouverture de la salle à 10h30

10h30 **Echauffement des nageuses synchro Découverte (8) Argent/Or (7/12)**

11h00 **Réunion des juges**

11h30 **Compétition**

12h30 **Fin de la compétition**

13h15 Réunion des juges « pour toutes les épreuves de la journée »

Ouverture de la piscine à 13h30

13h45 **Echauffement des nageuses Synchro Découverte**

14h15 **Compétition synchro Découverte**

- ☼ Propulsion technique 19
- ☼ Figures 24
- ☼ Propulsion Ballet 9

15h00 **Echauffement des nageuses synchro d'Argent / Or**

15h45 **Résultats fin de la compétition Synchronat Découverte**

16h00 **Compétition synchro Argent / Or**

- ☼ Propulsion Technique 12/ 4
- ☼ Propulsion Ballet 14/ 1
- ☼ Figures 16 / 5

17h45 **Résultats fin de la compétition Synchronat**

LES NAGEUSES SYNCHRO ARGENT / OR DEVRONT SE PRESENTER A 15H15

Une buvette sera à votre disposition à la piscine à partir de 12 h et vous proposera des sandwiches (bon de commande ci-après)



Lors des différentes compétitions organisées par le club des girondins de Bordeaux NatSynchro :

- Une buvette sera à votre disposition dès le matin avec café et viennoiserie.
- Les girondins vous proposent **une formule à 5€** pour vous restaurer le midi

1 sandwich, 1 boisson, et 1 dessert

Merci d'adresser vos commandes par mail à Laurence DUPHIL et Jean-Pierre ROLAND ceci nous permettra d'éviter le gaspillage en étant sûr de pouvoir honorer vos demandes.

duphil.laurence@orange.fr

rolland.glemet@cegetel.net