



**Club des Marsouins**

**18<sup>ème</sup>**

# **Journée des 4 Nages**



**Label Régional**

**Dimanche**

**7**

**Novembre**

**2010**

**Piscine Montmorency  
Hérouville Saint Clair**

**Dimanche 7 Novembre**

**8h : échauffement**

**9h : début des épreuves**

**100 Dos**

**100 Brasse**

**14h : échauffement**

**15h : début des épreuves**

**100 Papillon**

**100 Nage Libre**

**4 x 50 4N**

**12 Euros pour les 4 épreuves**

**3,5 Euros par épreuve**

**5 Euros par Relais**

**Classement à l'addition  
des 4 temps**

**Renseignements : 02 31 44 86 79**

**n.cantel.emh@orange.fr**

**<http://www.clubdesmarsouins-herouville.fr/>**



**Ville d'Hérouville Saint Clair**

