



Chères amies sportives, chers amis sportifs,
Le club Uckange Evolution Palmes a le plaisir de vous inviter à l'Interclub qui aura lieu le

Dimanche 2 Décembre 2018
à la piscine de Serémange-Erzange
(3 place Adrien Printz - 57290 SEREMANGE-ERZANGE)

Le programme de la journée sera :

12h45 : Ouverture des portes
13h-14h : Echauffement
14h05 : Début des courses
50AP
50 BI
800SF
100SF
Pause (15 minutes)
50SG
400IS
400SF
200BI
4X200SF

18h : Remise des récompenses

- Classement : points obtenus par rapport à la table de cotation, en respectant les catégories d'âge - Un classement individuel sur la somme des deux meilleures courses sera effectué
- Merci de réaliser vos engagements par l'intermédiaire du site <https://www.nageavecpalmes-ffessm.com> avant le vendredi 30 novembre 2018 22h.
- Aucun engagement ne pourra être pris le jour même
- Merci de prévoir un chronométrateur par club
- Gonflage sur place possible
- Les licences et certificats médicaux doivent être à jour
- Repas tirés du sac à prévoir, pas de restauration sur place

Sportivement,

Arnaud SEEMANN
Président d'Uckange Evolution Palmes