



Genève, le 12 novembre 2009/pv

Convocation adressée à :

XVIIe MEETING SAINT-NICOLAS

DATE: Samedi 5 et dimanche 6 décembre 2009
LIEU: Piscine de Plan-les-Ouates, Genève (25m 5 lignes)
Chemin Chevaliers de Malte, Plan les Ouates

ENTRAINEURS : Elvina Dez (077/453.93.52) et Eric Landenbergue (079 372 64 28)

EQUIPEMENT: Habituelle pour la compétition. **T-Shirt du club OBLIGATOIRE**
Veillez vous munir d'un cadenas pour les casiers !

REPAS: **Veillez vous munir d'un pique-nique pour le repas de midi !**

RENDEZ-VOUS: Directement sur place à l'heure de l'échauffement

PART. PERSONNELLE : **CHF. 15,- (1 jour) ou CHF. 30,-** (2 jours à CHF. 15,-) à verser au secrétariat du club avant le meeting, ou sur notre CCP (12-4650-5 au nom de Genève Natation Genève – mention St Nicolas)

PROGRAMME/HORAIRE

Samedi 5 décembre 2009

07h.30 échauffement

09h.00 début des courses

1-2 400m libre F/G
3-4 200m dos F/G
5-6 200m brasse F/G

Pause

15h00 reprise des courses

7-8 200m libre (cat.dist.) F/G
9-10 100m dos F/G
11-12 100m brasse F/G

Pause

18h30 finales

13/14 4 x 50m 4 nages F/G
Fin environ 20h.00

Dimanche 6 décembre 2009

07h.30 échauffement

09h.00 début des courses

15/16 400m 4 nages F/G
17/18 200m libre (cat.sprint) F/G
19/20 200m dauphin F/G

Pause

14h00 reprise des courses

21/22 200m 4 nages F/G
23/24 100m libre F/G
25/26 100m dauphin F/G

Pause

17h00 finales

27-28 4 x 50m libre F/G
Fin environ 18h.30

B O N N E C H A N C E A T O U S !