



INTERMEMBRES

L'Aquatic Club Hyérois organise le dimanche 20 décembre 2009 une compétition qui aura lieu au complexe aquatique de Hyères. Tous les nageurs des groupes Marines aux bébés dauphins sont invités à y participer, au programme des courses pour les plus grands et un parcours aquatique pour les plus petits.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'entraîneur pour connaître les **modalités de participation**.

Alors à bientôt et venez nombreux !!

13h30 : groupes Marine, bleu élite, bleu

Début de la compétition à 13h50

Epreuves : 50 dos, 50 brasse, 50 papillon, 50 crawl

2 épreuves maxi par nageur

15h00 : groupes jaune, vert et violet (sachant faire 25m)

Début de la compétition à 15h20

Epreuves : 50 crawl, 50 CR/DOS, 25 dos, 25 brasse, relais

2 épreuves maxi par nageur + le relais

16h30 : groupes Bébés, blanc et violet (ne sachant pas faire 25m)

Début de la manifestation à 16h50

Epreuve : parcours en bassin ludique incluant l'immersion, la flottaison, la propulsion, le plongeon ou saut...