



NAUTIQUE ENTENTE CHALONNAISE

NATATION SPORTIVE - WATER POLO
NATATION SYNCHRONISEE - PLONGEON
CLUB AFFILIE FFN sous le N° 070510454
SIRET N° 380 387 696 000 12
APE N° 9312 Z



Châlons en Champagne, le 1er novembre 2009

PASS'COMPETITION

EPREUVES DU C1 ACQUISITION

EPREUVE D'IMPROVISATION C1 ET C2 POUR CHALONS

PROGRAMME

13h00 : Ouverture des portes et échauffement.

13h30 : Pass'compétition. (23 nageuses)

14h30 : Improvisation C2 et C1. (20 nageuses)

15h00 : Danse C1. (7 à 15 nageuses en fonction des validations pass'compétition)

15h30 : Echauffement propulsion et technique C1. (7 à 15 nageuses)

16h00 : Propulsion technique C1. (7 à 15 nageuses)

16h30 : Propulsion ballet C1. (7 à 15 nageuses)

17h00 : Technique C1.