

ARENA CHALLENGE AUTOMNE

ÉCHAUFFEMENT

Samedi 13 octobre / Dimanche 14 octobre 2018

**Samedi : ÉCHAUFFEMENT: 11:00-11-50**

**Dimanche : ÉCHAUFFEMENT: 7:30-8 :30**

BASSIN NORD (tableau affichage)	COULOIRS	BASSIN SUD (près du plongeon)	COULOIRS
CAMO (124)	0-1-2-3-4-5-6	PCSC (148)	0-1-2-3-4-5-6-7
R2P (53)	7-8-9	CAFA( 16) / FORD (2)	8
		CNHR(20)	9

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL:

• Les nageurs doivent entrer dans l'eau de manière prudente **LES PIEDS EN PREMIER**, en entrant du côté des départs ou des virages seulement, d'une position debout ou assise.

• Les plongeurs seront permis dans vos propres couloirs. Une voie aller seulement!