

## **Programme du 2<sup>ème</sup> plot du 9 février 2025**

**Piscine du Centre Nautilus (Saint Yrieix : Grand Angoulême) : Bassin de 50 mètres 8 lignes d'eau.**

**Echauffement : de 10h à 10h45**

**Début des épreuves 11H**

**200m Nage Libre Mixte de S1 à S5 et S15**

**400m Nage Libre Mixte de S6 à S15**

**50m Papillon Mixte de S5 à S7 et S15**

**100m Papillon Mixte de S8 à S15**

**100m Nage Libre Mixte de S1 à S15**

**Relais 4X100m 4 Nages Mixte 34 PTS**

**Déjeuner**

**Echauffement de 14H15 à 15H.**

**Début des épreuves : 15H 15**

**150m3 Nages Mixte de SM3 à SM4**

**200m 4 Nages Mixte de SM5 à SM15**

**50m Dos Mixte de S1 à S5 et S 15**

**100m dos Mixte de S1 à S15**

**50m Brasse Mixte de SB1 à SB3 et SB15**

**100m Brasse Mixte de SB4 à SB9 et SB11 à SB15**

**50m Nage Libre Mixte de S1 à S15**

**Relais 4X100m Nage libre Mixte 34 Pts**