

PROGRAMME / PROGRAM

		Vendredi – 5 mars 2010 Friday – 2010, march 5 th OP-WU : 14 h 00 – DE : 15 h 30	
		<ul style="list-style-type: none"> • 800 NL – Free M (2 séries – 2 best heats) • 800 NL – Free W (2 séries – 2 best heats) • 1500 NL – Free M (2 séries – 2 best heats) • 1500 NL – Free W (2 séries – 2 best heats) 30' Echauffement / 30' Warm-Up • 50 Papillon - Fly M (séries - heats) • 50 Papillon - Fly W (séries - heats) • 50 Dos – Back M (séries - heats) • 50 Dos – Back W (séries - heats) • 50 Brasse – Breast M (séries - heats) • 50 Brasse – Breast W (séries - heats) • 50 NL – Free M (séries - heats) • 50 NL – Free W (séries - heats) • 800 NL – Free M (séries supplémentaires) • 800 NL – Free W (séries supplémentaires) • 1500 NL – Free M (séries supplémentaires) • 1500 NL – Free W (séries supplémentaires) 	
Samedi – 6 février Saturday – march 6 th OP-WU : 7 h 00 – DE : 8 h 30		Samedi – 6 février Saturday – march 6 th OP-WU : 15 h 00 – DE : 16 h 30	
<ul style="list-style-type: none"> • 400 NL – Free W (séries - heats) • 100 Papillon - Fly M (séries - heats) • 200 Papillon - Fly W (séries - heats) • 200 Dos – Back M (séries - heats) • 100 Dos – Back W (séries - heats) • 100 Brasse – Breast M (séries - heats) • 200 Brasse – Breast W (séries - heats) 30' Echauffement / 30' Warm-Up • 200 NL – Free M (séries - heats) • 100 NL – Free W (séries - heats) • 400 4Nages – IM M (séries - heats) • 200 4Nages – IM W (séries - heats) 		<ul style="list-style-type: none"> • 400 NL – Free W (finales A et Jeunes) • 100 Papillon - Fly M (finales A et Jeunes) • 200 Papillon - Fly W (finales A et Jeunes) • 200 Dos – Back M (finales A et Jeunes) • 100 Dos – Back W (finales A et Jeunes) • 100 Brasse – Breast M (finales A et Jeunes) • 200 Brasse – Breast W (finales A et Jeunes) • 200 NL – Free M (finales A et Jeunes) • 100 NL – Free W (finales A et Jeunes) • 400 4Nages – IM M (finales A et Jeunes) • 200 4Nages – IM W (finales A et Jeunes) 30' Echauffement / 30' Warm-Up • 50 Papillon - Fly M (finales A et Jeunes) • 50 Papillon - Fly W (finales A et Jeunes) • 50 Dos – Back M (finales A et Jeunes) • 50 Dos – Back W (finales A et Jeunes) • 50 Brasse – Breast M (finales A et Jeunes) • 50 Brasse – Breast W (finales A et Jeunes) • 50 NL – Free M (finales A et Jeunes) • 50 NL – Free W (finales A et Jeunes) 	
Dimanche – 7 mars Sunday – march 7 th OP-WU : 7 h 00 – DE : 8 h 30		Dimanche – 7 mars Sunday – march 7 th OP : 14 h 00 – DE : 15 h 30	
<ul style="list-style-type: none"> • 400 NL – Free M (séries - heats) • 100 Papillon - Fly W (séries - heats) • 200 Papillon - Fly M (séries - heats) • 200 Dos – Back W (séries - heats) • 100 Dos – Back M (séries - heats) • 100 Brasse – Breast W (séries - heats) • 200 Brasse – Breast M (séries - heats) 30' Echauffement / 30' Warm-Up • 200 NL – Free W (séries - heats) • 100 NL – Free M (séries - heats) • 400 4Nages – IM W (séries - heats) • 200 4Nages – IM M (séries - heats) 		<ul style="list-style-type: none"> • 400 NL – Free M (finales A et Jeunes) • 100 Papillon - Fly W (finales A et Jeunes) • 200 Papillon - Fly M (finales A et Jeunes) • 200 Dos – Back W (finales A et Jeunes) • 100 Dos – Back M (finales A et Jeunes) • 100 Brasse – Breast W (finales A et Jeunes) • 200 Brasse – Breast M (finales A et Jeunes) • 200 NL – Free W (finales A et Jeunes) • 100 NL – Free M (finales A et Jeunes) • 400 4Nages – IM W (finales A et Jeunes) • 200 4Nages – IM M (finales A et Jeunes) 	

Lyon Natation se réserve le droit de modifier les horaires et de limiter les engagements