

Le Repas

Apéritif - Punch

~

Choix de 3 Salades composées

~

Tagine d'agneau et accompagnement

~

Crumble fruit rouge

Tarte fine aux pommes

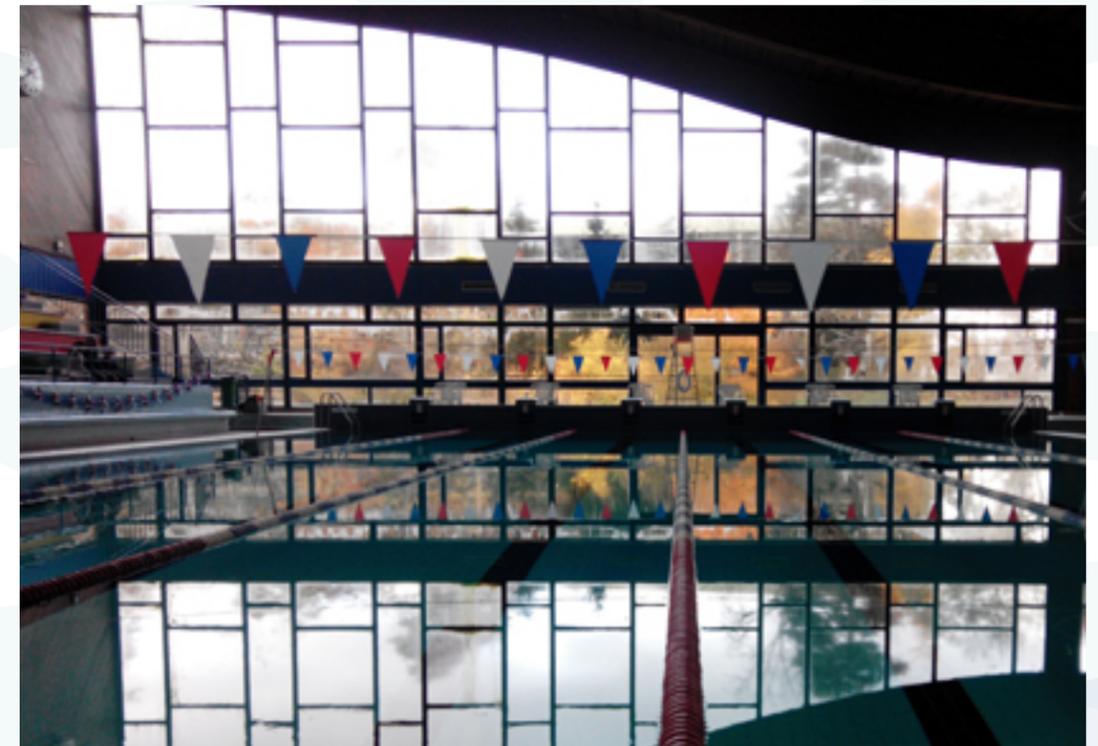
~

Café



Centre Sportif Municipal
26 avenue Thiers
93 340 Le Raincy

06 24 83 16 02
asnraincy@gmail.com
<http://www.asnraincy.fr>
Twitter : ASNRaincy



L'ASNR
vous convie au

"Maitr'Ainsi"

1ère édition

Le Vendredi 29 Mai 2015
A 19h00



Les Horaires

Ouverture des portes à 19h00
Echauffement de 19h00 à 19h30
Evacuation du bassin à 19h30
Début des épreuves à 19h45

Les Epreuves

50 Brasse D&M
50m Papillon D&M
100m 4 Nages D&M
50m NL D&M
50m Dos D&M
100m Brasse D&M
4x50m 4 Nages D&M

Récompenses et repas

La compétition sera suivie d'un repas avec un Tagine "Maison" pour aiguiser vos papilles, au sein même du centre sportif, avec remise des récompenses.

Pour des raisons d'organisation, le repas sera limité à **50 personnes**.

La réservation se fera dans l'ordre d'arrivée des inscriptions par mail.

Il sera demandé une participation de 20 euros par personne, à régler sur place, par chèque.

Les 3 premiers de chaque épreuve individuelle dans chacune des catégories d'âge dames et messieurs, recevront une médaille.



Modalités d'engagements

Les engagements se font en ligne sur le serveur Extranat jusqu'au **mercredi 27 mai minuit**

Pour la réservation des repas, merci de nous transmettre les informations par mail à l'adresse asnraincy@gmail.com (club, nombre de nageurs)

Règlement

Compétition ouverte à tous les nageurs licenciés à la FFN de plus de 25 Ans, ainsi qu'aux nageurs de 16 à 24 ans ne participant à aucune compétition inscrite aux programmes départemental, régional et/ou fédéral.

Chaque nageur ne pourra être engagé que sur 2 épreuves individuelles au maximum (hors relais)

Bassin de 25 mètres - 6 lignes d'eau

Le règlement FINA sera appliqué

Dans un souci d'organisation et pour permettre le bon déroulement de la compétition, il est souhaitable que chaque club fournisse **au minimum 1 officiel**.

Bonnet de bain obligatoire

