



Chères amies sportives, chers amis sportifs,  
Le club Uckange Evolution Palmes a le plaisir de vous inviter à l'Interclub qui aura lieu le

**Dimanche 2 Décembre 2018**  
**à la piscine de Serémange-Erzange**  
**(3 place Adrien Printz - 57290 SEREMANGE-ERZANGE)**

Le programme de la journée sera :

12h45 : Ouverture des portes  
13h-14h : Echauffement  
14h05 : Début des courses  
50AP  
50BI  
800SF  
100SF  
Pause (15 minutes)  
50SF  
400IS  
400SF  
200BI  
4X200SF

18h : Remise des récompenses

- Classement : points obtenus par rapport à la table de cotation, en respectant les catégories d'âge - Un classement individuel sur la somme des deux meilleures courses sera effectué
- Merci de réaliser vos engagements par l'intermédiaire du site <https://www.nageavecpalmes-ffessm.com> avant le vendredi 30 novembre 2018 22h.
- Aucun engagement ne pourra être pris le jour même
- Merci de prévoir un chronométrateur par club
- Gonflage sur place possible
- Les licences et certificats médicaux doivent être à jour
- Repas tirés du sac à prévoir, pas de restauration sur place

Sportivement,

Arnaud SEEMANN  
Président d'Uckange Evolution Palmes