

## SYNCHRONAT

BOU BEL AIR et AIX LES MILLES

DIMANCHE 1<sup>er</sup> DECEMBRE

9h00	Ouverture des portes gymnase complexe Guy Drut à Bouc Bel Air
9h15	Echauffement des PAS découverte
10h00	Passage des PAS découverte
10h45	Echauffement des PAS Argent et Or
11h15	Passage des PAS Argent et Or
13h15	Ouverture des portes piscine d'Aix les Milles
13h30	Echauffement des toutes les propulsions et ENF3
14h15	Passage des propulsions et ENF3
15h30	Echauffement des techniques tous niveaux
16h00	Passage des techniques tous niveaux

Tirage au sort :  
Parcours 2 et Groupe 2 pour tout le monde

### **RAPPEL :**

L'épreuve des PAS se déroulera au gymnase, Complexe Guy Drut comme d'habitude

Pour toutes les épreuves dans l'eau, elles se dérouleront à la piscine d'Aix les Milles  
**Piscine Claude Bollet - Quartier Sud à Aix en Provence - Les Milles**  
**1455 Chemin Albert Guigou**  
**13290 Aix-en-Provence**