

# **SYNCHRONAT**

**Marignane**

**Dimanche 7 décembre 2025**

13h15 Ouverture des portes

13h30 Échauffement des PAS (à la piscine), tous niveaux

14h15 Passage des PAS

14h45 Échauffement des épreuves dans l'eau tous niveaux

15h15 Passage des épreuves dans l'eau

Tirage au sort propulsion technique : Parcours 2 tous niveaux