

7° Trofeo Coopernuoto

Piscina comunale G. Onesti di via Anedda, 23/A Parma – zona Moletolo.

DOMENICA 16 DICEMBRE 2018

MATTINA:

ore 08.00 : Riscaldamento

ore 08.45 : 400 SI - pausa 15' per riscaldamento - 50 Ra –100 Fa -50 Do - 100 sl – MiStaff 4x50 Mi ore 13.30 :

POMERIGGIO:

Ore 13.30 Riscaldamento

Ore 14.30 : 50 SI -100 Ra – 50 fa -200 SI -100 Mi– pausa 15' - Staff 4x50 SI

Gli orari sono indicativi e verranno confermati dopo la chiusura delle iscrizioni.