

Vendredi 16 Décembre 2016

10 heures – Première Course

- 50 Brasse M. Séries
- 50 Brasse D. Séries
- 400 Nage Libre M. Séries
- 100 Papillon D. Séries
- **Podiums 8 minutes**
- 200 Dos M. Séries
- 200 Dos D. Séries
- 100 Papillon M. Séries
- **Podiums**

16 heures – Première Course

- 200 Nage Libre M. Séries
- 200 Nage Libre D. Séries
- 400 4 Nages M. Séries
- **Podiums 8 minutes**
- 1500 Nage Libre D. Séries
- **Podiums**

Samedi 17 Décembre 2016

10 heures – Première Course

- 200 4 Nages D. Séries
- 200 4 Nages M. Séries
- 100 Brasse D. Séries
- 100 Brasse M. Séries
- **Podiums 8 minutes**
- 100 Nage Libre D. Séries
- 100 Nage Libre M. Séries
- **Podiums**

16 heures – Première Course

- 50 Dos D. Séries
- 50 Dos M. Séries
- 200 Papillon D. Séries
- 200 Papillon M. Séries
- **Podiums 8 minutes**
- 800 Nage Libre D. Séries
- 800 Nage Libre M. Séries
- **Podiums**

Dimanche 18 Décembre 2016

10 heures – Première Course

- 50 Papillon D. Séries
- 50 Papillon M. Séries
- 400 Nage Libre D. Séries
- 100 Dos M. Séries
- **Podiums 8 minutes**
- 200 Brasse D. Séries
- 200 Brasse M. Séries
- 100 Dos D. Séries
- **Podiums**

16 heures – Première Course

- 50 Nage Libre D. Séries
- 50 Nage Libre M. Séries
- **Podiums 3 minutes**
- 400 4 Nages D. Séries
- 1500 Nage Libre M. Séries
- **Podiums**

**** Attention, il faut ajouter sur le programme du dimanche après-midi de 15 heures 30 à 16 heures, courses d'encadrement (J. 2 et J. 3 Hauts de France sur 200 4 nages 6 séries)**