

Campionati Italiani di nuoto masters - Ostia 21/27 giu. 2010

<u>Lunedì 21</u>	ore 08.00	riscaldamento
	ore 09.00	800 sl M
	ore	riscaldamento
	ore	400 sl F

<u>Martedì 22</u>	ore	riscaldamento
	ore	400 sl M
	ore	riscaldamento
	ore	800 sl F

<u>Mercoledì 23</u>	ore	riscaldamento
	ore	200 mx F/M - 200 do F/M
	ore	riscaldamento
	ore	200 fa F/M - 200 ra F/M - 4x50 mistaff. mx

<u>Giovedì 24</u>	ore	riscaldamento
	ore	400 mx F/M - 100 fa F/M
	ore	riscaldamento
	ore	200 sl F/M - 4x50 mistaff. sl

<u>Venerdì 25</u>	ore	riscaldamento
	ore	100 sl F/M
	ore	riscaldamento
	ore	50 ra F/M - 50 do F/M

<u>Sabato 26</u>	ore	riscaldamento
	ore	100 do F/M - 50 fa F/M
	ore	riscaldamento
	ore	100 ra F/M - 4x50 mx F/M

<u>Domenica 27</u>	ore	riscaldamento
	ore	50 sl F/M - 4x50 sl F/M

- Gli orari definitivi saranno comunicati al termine delle iscrizioni.
- Per il riscaldamento è disponibile, durante la manifestazione la vasca interna da 25 mt