



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

COMITATO REGIONALE PIEMONTE E VALLE D'AOSTA

ORARI 23-24/01/2021

mattina Palanuoto-Usmiani

Riscaldamento F: 8.00-8.40

Riscaldamento M: 8.40-9.20

Inizio gare: 9.30

Riscaldamento unico: dopo i 50 ra 30 minuti

pomeriggio Palanuoto-Usmiani

Riscaldamento F: 14.30-15.10

Riscaldamento M: 15.10-15.50

Inizio gare: 16.00

Riscaldamento unico: dopo i 200 sl 30 minuti

sabato mattina BIELLA

Riscaldamento F: 8.30-9.10

Riscaldamento M: 9.10-9.50

Inizio gare: 10.00

Riscaldamento unico: dopo i 50 ra 30 minuti

sabato pomeriggio BIELLA

Riscaldamento F: 14.30-15.10

Riscaldamento M: 15.10-15.50

Inizio gare: 16.00

Riscaldamento unico: dopo i 200 sl 30 minuti