

Samedi 25 janvier

Les louphoques à la Ferme d'Hermanville

Normandie
**SWORD COLD
SWIMMING**

Programme

15h30 **YOGA** avec AHIMSAYOGA by **Hélène**
Apportez vos tapis



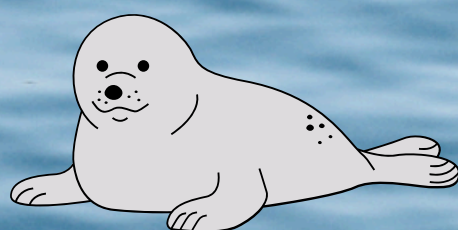
16h30 **TABLE RONDE AVEC NOS INVITÉS AUTOUR DE LA
NAGE EN EAU FROIDE**

Dr Fuzeau, médecin pionnier de la nage glacée
en France, et Président de IISA France



Mr Alain Simac, champion du monde en Ice
Swimming

Mr Jacques Tuset, nageur français spécialiste
de la nage en eau libre et du sauvetage côtier



18h30 **POT OFFERT PAR LES LOUPHOQUES**



Renseignements : swordcoldwimming@gmail.com
La Ferme, 10 avenue Albert Camus, 14880 Hermanville sur mer

Avec le soutien de



CORINNE OPTIQUE
Opticienne Lunetière

EPSILON
Vêtements - Chaussures

Librairie
Des vagues et des mots



Dimanche 26 janvier

Les louphoques à l'école de voile

Normandie
SWORD COLD SWIMMING

AVEC LA PRESENCE DE

Marion Joffle, « Le Pingouin Souriant », nageuse de l'extrême



Marraine de l'événement



Mr Jacques Tuset



Mr Alain Simac



Dr Fuzeau

8h30

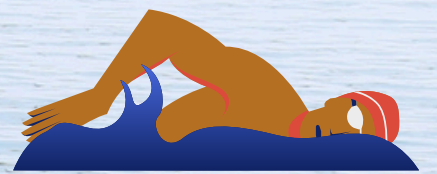
ACCUEIL DES NAGEURS, CONTRÔLE DES INSCRIPTIONS ET VISITE MÉDICALE

10h

BRIEFING GÉNÉRAL

10h15

APPEL ET BRIEFING DU RELAIS 4X50M



10h45

APPEL ET BRIEFING DU 100 M ET DU 200M

11h30

APPEL ET BRIEFING DES 500 M ET 1000 M

13h

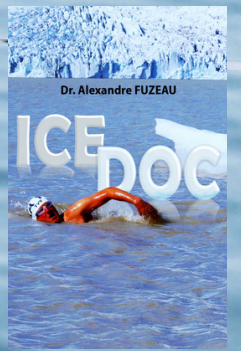
REMISE DES MÉDAILLES



de 10h à 12h



**RENCONTRE /
DÉDICACE AVEC MR
JÉRÔME CLOCHARD
ET DR FUZEAU**



**POUR LE MIDI, NOTRE PARTENAIRE LA PERGOLA VOUS PROPOSE UNE
NORMANDIFLETTE : 15 EUROS OU 18 EUROS AVEC DESSERT
RESERVEZ VITE !**

Renseignements : swordcoldwimming@gmail.com
Ecole de voile, 37 bd de la 3ème DIB, 14880 Hermanville sur mer

Avec le soutien de



CORINNE OPTIQUE
Opticienne Lunetière

EPSILON
Vêtements - Chaussures

Librairie
Des vagues et des mots

