

**CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES NATATION SYNCHRONISEE  
SAISON 2017/2018**

**GROUPE ALBATROS**

**Conditions :** 2 cours par semaine

**Ages :** 2003, 2002, 2001, 2000, 1999

**Jours et horaires :** Mercredi 18h à 20h  
Mercredi 17h à 18h (optionnel à la demande de l'entraîneur)  
Jeudi 18h à 20h

**Matériel :** Maillot 1 pièce ou 2 pièces sportif  
Bonnet du club  
Lunettes  
Pince nez  
Pull Boy  
Petite planche  
Petites palmes  
Plaquettes  
Bouteille d'eau obligatoire  
Pas de bijoux, pas de bracelets, pas de montre.  
Tenue du club pour tous déplacements en compétition

**Objectifs :** Préparation physique Générale  
Perfectionnement/souplesse/travail chorégraphique  
Compétitions Challenge Juniors  
Gala

**Reprise des cours le mercredi 20 septembre 2017 (à confirmer)**

**COURS OBLIGATOIRES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES DE PAQUES (1 semaine sur les 2, dates à préciser)**

**LES NAGEUSES NON PRESENTES NE FERONT PAS LES COMPETITIONS**

**En cas d'absence, prévenir le club au 04.93.74.85.29 (répondeur) en précisant le nom et le groupe.  
Certificat médical obligatoire pour toute absence prolongée.**

**Mail de la section synchro : [synchroantibes@gmail.com](mailto:synchroantibes@gmail.com)**

**Page Facebook : Synchro Antibes**

**N.B :** Il est rappelé que les nageuses représentent le Club aussi bien avant, après, que pendant les entraînements et les compétitions, autant dans l'enceinte de la piscine, que dans celles des clubs recevant.

**La présentation de la carte d'entrée est indispensable avant la descente aux vestiaires et ce tout au long de l'année.**