

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

GROUPE JEUNE ELITE

Conditions : Validation découverte, argent en cours
Aucune absence autorisée pendant les cours obligatoires
4 cours obligatoires, 2 optionnels

Ages : 2006, 2005, 2004, 2003

Jours et horaires : Lundi 18h à 20h (obligatoire)
Mercredi 14h à 16h (obligatoire)
Mercredi 16h à 17h (obligatoire, tenue de sport et baskets)
Jeudi 18h à 20h (optionnel travail socle)
Vendredi de 18h à 20h (optionnel travail personnel et impro)
Samedi de 9h à 11h (obligatoire)

Matériel : Maillot 1 pièce ou 2 pièces sportif
Bonnet du club
Lunettes
Pince nez
Pull Boy
Petite planche
Petites palmes
Plaquettes
Poids chevilles
Tenue près du corps et chaussettes pour la danse (argent en cours de validation)
Tenue de sports avec baskets
Bouteille d'eau obligatoire
Pas de bijoux, pas de bracelets, pas de montre.
Tenue du club pour tous déplacements et compétitions

Objectifs : Préparation physique Générale
Perfectionnement/technique/souplesse/gainage/endurance
Validation argent, début or, compétitions
Gala

Reprise des cours le lundi 18 septembre 2017 (à confirmer)

**COURS OBLIGATOIRES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES TOUSSAINT /FEVRIER ET
PAQUES (1 semaine sur les 2, dates à préciser)**

LES NAGEUSES NON PRESENTES NE FERONT PAS LES COMPETITIONS

ATTENTION PAS DE COURS LES SAMEDIS DES VACANCES

**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, absence non justifiée exclusion du groupe Elite**

Mail de la section synchro : 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.