

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

GROUPE POISSON

Conditions : socle en cours
2 cours par semaine

Ages : 2009, 2008, 2007, 2006

Jours et horaires : Mercredi 14h à 15h30
Samedi 10h à 11h30

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

Objectifs : Préparation physique Générale
Perfectionnement/socle/souplesse
Pass'compet
Validation socle, compétitions challenge Avenir
Gala

Reprise des cours le mercredi 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

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 prolongée.

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.