

**NATATION SYNCHRONISEE 2016/2017
CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES**

GROUPE AURORA

Responsable : Vanessa PEREZ

Jours et horaires : Mercredi de 15h15 à 16h45
Samedi de 9h à 10h30

Matériel : Maillot 1 pièce
Bonnet du club
Lunettes
Pince nez
Pull Boy
Petites palmes
Planche
2 petites frites
Bouteille d'eau

Tout le matériel est à marquer du nom de la nageuse.

Maillots : Cette année, nous demandons le chèque du maillot d'un montant de 40 euros à l'inscription, il sera encaissé lors de la commande des maillots.

Objectifs : Préparation physique Générale
Perfectionnement/souplesse/gainage/travail chorégraphique
Championnats Challenge régionaux.
Galas

Reprise des cours le Mercredi 28 septembre 2016

COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES
(Dates et horaires à confirmer en fonction du calendrier régional)

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 une 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.