

NATATION SYNCHRONISEE 2016/2017
CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES

GROUPE BENJAMINES

Responsable : Vanessa PEREZ

Jours et horaires : Mardi de 17h45 à 19h30
Mercredi de 14h à 15h30
Samedi de 9h à 10h30

Matériel : Maillot 1 pièce
Maillot 1 pièce NOIR sans dessins et inscriptions pour les compétitions
Bonnet du club, plus un BLANC pour les compétitions
Lunettes
Pince nez
Pull Boy
Petite planche
Petite palmes
Plaquettes (petites adaptée à la main)
2 petites frites
Tenue près du corps et chaussettes pour la danse
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/figures imposées/souplesse/danse
Socle de formation, validation des Cycles en cours
Ballet de compétition
Galas

Reprise des cours le mardi 20 septembre 2016

COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

(Dates et horaires à confirmer en attente du calendrier régional)

LES ENTRAINEMENTS ET LES STAGES SONT OBLIGATOIRES EN GROUPE COMPETITION

**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.