

NATATION SYNCHRONISEE 2016/2017
CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES

GROUPE ESPOIR

Responsable : Vanessa PEREZ

Jours et horaires : Lundi de 18h à 20h
Mercredi de 15h à 17h
Vendredi de 18h à 19h30/20h (sur précision de l'entraîneur)

Matériel : Maillot 1 pièce
Maillot 1 pièce TOUT noir pour les compétitions
Bonnet du club, plus un blanc pour les compétitions
Lunettes
Pince nez
Pull Boy
Petite planche
Petite palmes
Plaquettes
Poids (2 x 500g)
2 petites frites
Tenue près du corps et chaussettes pour la danse
Tenue du club pour tous déplacements et compétitions
Bouteille d'eau

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

Objectifs : Préparation physique Générale
Perfectionnement/figures imposées/souplesse/danse
Socle de formation, validation du Cycle 2
Ballet de compétition
Galas

Reprise des cours le lundi 19 septembre 2016

COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES
(Dates et horaires à confirmer en fonction 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.