

CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES JUAN-LES-PINS



ROUGE
SAISON 2010 - 2011



Partenaire du C.N.A.

1 - **RESPONSABLE** : Franck ESPOSITO

2. - **ENCADREMENT** : Christophe LEBON

3.- **LIEU HABITUEL de TRAVAIL** : fosse à plongeurs et 50m extérieur

4.- **NOMBRE SEANCES HEBDOMADAIRES "PROPOSEES"** : 4

5.- **NOMBRE SEANCES HEBDOMADAIRES "OBLIGATOIRES"** : 4

6.- **HORAIRES DES SEANCES** (dans l'eau) :

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi de 18h30 à 20h00

7.- **AGES CONCERNES** :

- FILLES / GARCONS NES EN 1999 – 1998 – 1997 – 1996

8.- **TEST D'ENTREE DANS LE GROUPE** :

Réaliser les temps départementaux de sa catégorie d'âge sur les trois épreuves suivantes : 400 nl – 200 4n – 50 nl (voir au dos)

9 - **COMPETITIONS** :

ENVIRON 6 ANNUELLES

L'engagement aux compétitions est dépendant des présences à l'entraînement.

10 - **VACANCES SCOLAIRES** :

Entraînement sur décision de l'entraîneur.

11 - **Matériel obligatoire** : (en vente à la boutique du club)

1 bonnet du club - 1 petite planche - 1 petit pull-boy - 1 paire de palmes courtes

Pièces nécessaires pour le dossier d'inscription au Club :

- Un certificat médical
- Une photo d'identité
- L'autorisation parentale et la fiche de renseignements
- Le règlement de la cotisation annuelle (chèque à l'ordre du CNA ou espèces)

Espace Sportif Jean Bunoz – Stade Nautique

Avenue Jules Grec – 06600 ANTIBES

Tél : 04 93 74 85 29 – Fax : 04 93 95 08 63 – e-mail : cnantibes@free.fr

SITE www.cnantibes.com

Filles	400 nl	200 4n	50 nl
1999	6'45''	3'40''	45''
1998	6'20''	3'20''	40''
1997-1996	5'33''	2'59''	34''

Garçons	400 nl	200 4n	50 nl
1999	6'45''	3'40''	45''
1998	6'20''	3'20''	40''
1997-1996	5'13''	2'45''	30''