

CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES JUAN-LES-PINS



VERT 1
SAISON 2010 - 2011



Partenaire du C.N.A.

1 - **RESPONSABLE** : ALAIN SCHNEBERGER

2. - **ENCADREMENT** : ?

3.- **LIEU HABITUEL de TRAVAIL** : bassin de 50 m extérieur

4.- **NOMBRE SEANCES HEBDOMADAIRES "PROPOSEES"** : 3

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

Lundi – Mercredi – Jeudi de 19h00 à 20h00

6.- **NOMBRE SEANCES HEBDOMADAIRES CONSEILLEES** : 2

7.- **AGES CONCERNES** :

- FILLES / GARCONS 1993 - 1994

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

100 4 N + 200 C

9.- **ORIENTATION DU TRAVAIL** :

Amélioration de la technique dans les 4 nages

Travail de l'endurance

Préparation à l'examen du BNSSA (Brevet National de Sécurité et Sauvetage Aquatique)

Préparation à l'épreuve de natation au baccalauréat

Pièces nécessaires pour le dossier d'inscription :

- 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)