

**CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES NATATION SYNCHRONISEE
SAISON 2017/2018**

GROUPE JUNIOR ELITE

Conditions : Validation argent, or en cours
Aucune absence autorisée pour les cours obligatoires
4 cours obligatoires, 3 optionnels

Ages : 2003, 2002, 2001, 2000

Jours et horaires : Lundi 18h30 à 20h (obligatoire, tenue de sport et baskets)
Mardi 18h00 à 20h (obligatoire)
Mercredi 18h à 20h (obligatoire)
Jeudi 18h à 20h (obligatoire pour les or en cours de validation)
Jeudi de 18h à 20h (obligatoire en choré à partir de la rentrée des vacances de février)
Vendredi de 18h à 19h30 (optionnel travail personnel et impro)
Samedi de 11h à 13h (obligatoire pour les 2000 et 2001)

Matériel : Maillot 1 pièce ou 2 pièces sportif
Bonnet du club
Lunettes
Pince nez
Pull Boy
Petite planche
Petites palmes
Plaquettes
Poids chevilles
Poids ceinture
Tenue près du corps et chaussettes pour la danse (or en cours de validation)
Tenue de sports avec baskets
Bouteille d'eau obligatoire
Pas de bijoux, pas de bracelets, pas de montre.
Tenue du club pour tous déplacements et compétitions

Objectifs : Préparation physique Générale
Perfectionnement/technique/souplesse/musculation/gainage/endurance
Validation or, compétitions
Gala

Reprise des cours le lundi 18 septembre 2017 (à confirmer)

COURS OBLIGATOIRES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES TOUSSAINT /FEVRIER ET PAQUES (1 semaine sur les 2, dates à préciser)

LES NAGEUSES NON PRESENTES NE FERONT PAS LES COMPETITIONS

ATTENTION PAS DE COURS LES SAMEDIS DES VACANCES

**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 toute absence, absence non justifiée exclusion du groupe Elite**

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.