

**CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES NATATION SYNCHRONISEE  
SAISON 2018/2019**

**GROUPE AVENIR**

**Entraîneur :** Aurélie Bernard

**Conditions :** pass' compet  
2 Cours obligatoires

**Jours et horaires :** Mercredi 17h à 18h30  
Samedi de 11h 30 à 13h

**Matériel :** Maillot 1 pièce ou 2 pièces sportif  
Bonnet du club (pour les déplacements)  
Lunettes  
Pince nez  
Pull Boy  
Petite planche  
Petites palmes  
Plaquettes  
Tenue près du corps et chaussettes pour la danse et la souplesse (à avoir toujours dans le sac)  
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/gainage/endurance  
Début or, compétitions  
Galas

**Reprise des cours le mercredi 19 septembre 2018**

**COURS OBLIGATOIRES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES TOUSSAINT /  
HIVER /STAGE PAQUES ( 1 semaine sur 2 dates et semaine à confirmer )**

**LES NAGEUSES NON PRESENTES NE FERONT PAS LES COMPETITIONS**

**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 prolongée.**

**Mail de la section synchro : [synchroantibes@gmail.com](mailto: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.**