

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

**GROUPE CHALLENGE AVENIR**

**Conditions :** socle en cours  
2 cours par semaine

**Agés :** 2006 à 2009

**Jours et horaires :** Mercredi 17h30 à 19h  
Samedi 11h30 à 13h

**Matériel :** Maillot 1 pièce ou 2 pièces sportif  
Bonnet du club (en déplacement)  
Lunettes  
Pince nez  
Pull Boy  
Petite planche  
Petites palmes  
Plaquettes  
Tenue près du corps et chaussettes pour la souplesse  
Bouteille d'eau obligatoire  
Pas de bijoux, pas de bracelets, pas de montre.  
Tenue du club pour tous déplacements en compétitions

**Objectifs :** Préparation physique Générale  
Perfectionnement/socle/souplesse  
Pass'compét  
Validation socle, compétitions challenge Avenir  
Galas

**Reprise des cours le mercredi 26 septembre 2018**

**COURS OBLIGATOIRES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES DE 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 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.**