

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

GROUPE CHALLENGE JEUNE

Entraîneur : Aurélie Bernard

Agés : 2004/2005

Conditions : socle en cours
2 cours par semaine

Jours et horaires : Mercredi 18h à 20h
Jeudi 18h à 20h

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

Objectifs : Préparation physique Générale
Perfectionnement/socle/souplesse/chorégraphie
Validation socle, compétitions Challenge Jeune
Gala

Reprise des cours le mercredi 26 septembre 2018

COURS OBLIGATOIRES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES (1 semaine sur les 2, dates et vacances à préciser en fonction du calendrier des compétitions)

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

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.