

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

**GROUPE CHALLENGE JUNIOR**

**Entraîneur :** Vanessa PEREZ

**Conditions :** 2 cours par semaine

**Ages :** 2001 à 2003

**Jours et horaires :** Lundi 17h45 à 20h  
Samedi 10h 11h30

**Matériel :** Maillot 1 pièce ou 2 pièces sportif  
Bonnet du club (pour les déplacements)  
Lunettes  
Pince nez  
Pull Boy  
Petite planche  
Petites palmes  
Plaquettes  
Frite coupée en 2  
Bouteille d'eau obligatoire  
Pas de bijoux, pas de bracelets, pas de montre.  
Tenue du club pour tous déplacements en compétition

**Objectifs :** Préparation physique Générale  
Perfectionnement/souplesse/travail chorégraphique  
Compétitions Challenge Juniors/Ttes Cat  
Galas

**Reprise des cours le lundi 17 septembre 2018**

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

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

**ATTENTION PAS DE COURS LES SAMEDIS AVANT LES 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.**