

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

GROUPE JEUNE

Entraîneur : Morgane ADAM

Conditions : Argent
4 Cours obligatoires
Pour les nageuses non validée en argent la limite de validation → janvier

Ages : 2004 à 2007

Jours et horaires : Lundi 17h30 à 20h
Mercredi 14h à 17h
Jeudi 17h30 à 20h
Samedi de 9h à 11h

Matériel : Maillot 1 pièce ou 2 pièces sportif
Bonnet du club (pour les déplacements)
Lunettes
Pince nez
Pull Boy
Petite planche
Petites palmes
Plaquettes
Poids chevilles
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 lundi 17 septembre 2018

**COURS OBLIGATOIRES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES TOUSSAINT /
HIVER /STAGE PAQUES dates 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

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.