

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

GROUPE JUNIOR

Entraîneur : Vanessa PEREZ

Conditions : OR VALIDE
3 cours par semaine obligatoires

Agés : 2000 à 2004

Jours et horaires : Mardi 17h30 à 20h
Mercredi 18h à 20h
Vendredi 18h à 20h

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
Poids ceinture
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 et compétitions

Objectifs : Préparation physique Générale
Perfectionnement/technique/souplesse/musculation/gainage/endurance
Compétitions
Galas

Reprise des cours le mardi 18 septembre 2017

**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.