

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

**GROUPE DEBUTANT MARSOUIN**

**Conditions :** brasse, crawl, dos, apnée

**Ages :** 2004 à 2007

**Jours et horaires :** Mercredi 14h à 15h  
Samedi 9h à 10h

**Matériel :** Maillot 1 pièce ou 2 pièces sportif  
Bonnet  
Lunettes  
Pince nez  
Petite planche  
Pull boy  
Pas de bijoux, pas de bracelets, pas de montre.

**MARQUER LES AFFAIRES DE VOTRE NOM**

**Objectifs :** Perfectionnement de la natation  
Travail de base, travail d'apnée  
Sauv'nage  
Travail chorégraphique  
Galas

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

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