

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

**GROUPE TTES CAT**

**Entraîneur :** Vanessa PEREZ

**Conditions :** catégorie senior 1999 et avant  
Juniors surclassés 2003 et moins

**Jours et horaires :** Mercredi 18h à 20h  
Samedi 11h30 à 13h

**Matériel :** Maillot 1 pièce ou 2 pièces sportif  
Bonnet du club (en déplacement )  
Lunettes  
Pince nez  
Pull Boy  
Petite planche  
Petite palmes  
Plaquettes  
Poids cheville  
Tenue du club pour tous déplacements et compétitions

**Objectifs :** Préparation physique Générale  
Perfectionnement/technique/souplesse  
Compétitions  
Galas

**Reprise des cours le mercredi 19 septembre 2018**

**STAGE A VOIR EN FONCTION DES DATES DE COMPETITION**

**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, absence non justifiée exclusion du groupe Elite**

**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.**