

GROUPE AVENIR

Conditions : Passeport de l'eau acquis et en préparation
Charte à signer
3 Cours Synchro obligatoires

Ages : 2013/2012/2011/2010

Jours et horaires :

Lundi	17h30 à 20h00
Mercredi	14h00 à 16h00
Jeudi	18h30 à 20h Uniquement en semaine A : PPG (affaires de sport, baskets) >optionnel
Samedi	9h à 11h

Matériel obligatoire : Maillot 1 pièce ou 2 pièces sportif
Bonnet du club
Lunettes
Pince nez
Pull Boy
Petite planche
Petites palmes
Flotteurs Synchro gonflable NABAJI x 2
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
Passeport de l'eau, pass'compet, socle découverte et argent
Compétitions régionales
Chorégraphie
Galas

Reprise des cours le 13 septembre 2021

COURS OBLIGATOIRES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

TOUSSAINT :dates à confirmer

HIVER :dates à confirmer

PRINTEMPS :dates à confirmer

ATTENTION PAS DE COURS LE SAMEDI PRECEDENT LES VACANCES SAUF SI C EST EN PERIODE 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.**

Mail de la section synchro : synchroantibes@gmail.com

Facebook : Synchro AntibesCna

Instagram : synchroantibescna

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.