

## CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES NATATION ARTISTIQUE 2021/2022

### GRUPE JUNIOR

**Conditions :** Or validé  
Cours Synchro obligatoires  
Charte compétition à signer

**Ages :** 2004 à 2007

**Jours et horaires :**

Mardi	17h30 à 20h	
Mercredi	17h30 à 20h	
Jeudi	18h30 à 20h	PPG en semaine A Synchro en semaine B
Samedi	11h à 13h	

**Matériel :** Maillot 1 pièce ou 2 pièces sportif  
Bonnet du club  
Lunettes  
Pince nez  
Pull Boy  
Petite planche  
Petites palmes  
Plaquettes  
Poids chevilles  
Flotteurs synchro NABAJI x 2  
Tenue près du corps et chaussettes pour 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  
Compétitions régionales, nationales  
Galas

**Reprise des cours le 14 septembre 2021**

#### **COURS OBLIGATOIRES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES :**

TOUSSAINT : dates à confirmer

HIVER : dates à confirmer

PRINTEMPS : dates à confirmer

Il y aura des cours de chorées qui se rajouteront dans l'année, parfois le dimanche après-midi ou les jours fériés (les dates seront données ultérieurement)

**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)**

**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.**