

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

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.