

CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES NATATION ARTISTIQUE 2021/2022

GROUPE TTCAT

Conditions : OR validé
Cours Synchro obligatoires
Charte compétition à signer

Ages : 2007 et avant / 2002 et avant

Jours et horaires :

Mercredi	19h à 21h
Jeudi	18h30 à 20h PPG en semaine A
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 gonflables 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 15 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, le dimanche après midi ou les jours fériés (les dates seront données ultérieurement)

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 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.**