Groupe Masters Perfectionnement - Saison 2023-2024

Objectifs du groupe

- Améliorer les 4 styles de nage dans une ambiance conviviale,
- Développer ses compétences aquatiques et physiques.

Critères d'entrée

Toutes les conditions ci-dessous doivent être remplies pour demander sa place dans le groupe :

- Nageurs nés en 2006 et plus âgés,
- Nager au moins 3 nages / Être capable de nager 2000m par entraînement.

Planification des semaines "standards"

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Après-midi			Liotard 20h - 21h30		Vernets 19h45-21h	Chandieu 16h30 - 18h

- *Les horaires indiqués sont les horaires où l'entraînement commence. Il est nécessaire de venir 10-15 minutes avant pour se mettre en place et préparer son matériel.*
- *Le planning est susceptible d'être modifié pour les besoins de la section.*

Vacances scolaires

Les entraînements pendant les vacances scolaires sont suspendus.

Compétitions

Si vous le désirez, vous pouvez intégrer des compétitions avec le groupe masters compétition. Pour participer il faudra prendre une licence Swiss Swimming (à faire au bureau du club) et vous manifester auprès de l'entraîneur.

Début de saison

Le début de la saison est prévu le **Lundi 11 Septembre 2023**.

Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

En plus du matériel obligatoire demandé pour chaque groupe s'ajoute :

❑ Tuba frontal ❑ Pull-buoy ❑ Palmes

Note : merci de choisir avec soin le matériel afin qu'il soit le plus adapté à vous et votre pratique. Les entraîneurs sont là pour vous aider.

Pour toutes questions vous pouvez joindre :

- **Le staff d'entraîneur : natation-perf@gn1885.ch (Sergueï, Antoine)**
- **L'organisateur de la section : clement.bailly@gn1885.ch**