

Groupes Loisir

Objectifs

- Se faire plaisir à l'entraînement et à la compétition
- Esprit d'équipe et de club
- Progresser à son rythme

Critères d'entrée

- Avoir suivi un cours d'initiation
- U2 : être née entre 2009 et 2011
- U1 : être née entre 2005 et 2008
- Passer au minimum le test 2 (U2) ou 3 (U1) de Swiss Artistic Swimming

Planification

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
U1		19h00-21h00	19h00-21h00	19h00-21h00		
Lieu		Contamines	Onex*	Onex		
U2		19h00-21h00	19h00-21h00	19h00-21h00		
Lieu		Contamines	Onex*	Onex		

* L'entraînement du mercredi est réservé aux solos et duos

- Les horaires indiqués sont ceux du début de l'entraînement. Il est nécessaire de venir 5-10 minutes avant pour se préparer et mettre en place son matériel

Vacances scolaires

Les entraînements pendant les jours fériés et les vacances scolaires sont suspendus.

Début de la saison

Le début de la saison est prévu la semaine du 28 août 2023.



Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

- Pince-nez
- Lunettes
- Tapis de gym et short (pour gym au bord du bassin)

Il est important de bien choisir son matériel. L'entraîneur du groupe pourra vous conseiller.

Contact

Pour toute question, vous pouvez joindre :

- La responsable technique : Emma Jupp – synchro@gn1885.ch