

PROGRAMME N1 2013-2014

Mercredi 9 octobre Baptême "amélioré" s'équiper se déséquiper + technique de palmage

Mercredi 16 octobre Présentation du club, formation, matériel, signes, questions

Vacances de la toussaint

Mercredi 6 novembre Gilet stabilisateur, poumon balast + technique palmage

Mercredi 13 novembre Vidage de masque+ immersion (phoque, canard)

Mercredi 20 novembre Lâcher , reprise d'embout, réaction panne d'air+exercice d'aisance

Mercredi 27 novembre Cours théorique N1

Mercredi 4 décembre Saut droit , capelage /décapelage surface

Mercredi 11 décembre Initiation apnée

Mercredi 18 décembre Jeux aquatiques

Vacances de Noël

Mercredi 8 janvier Révision

Mercredi 15 janvier Fosse bascule arrière, stabilisation

Mercredi 22 janvier Révision, séance physique

Mercredi 29 janvier Fosse réponse au signes, remontées

Mercredi 5 février Révision, apnée, séance PMT

Mercredi 12 février Fosse

Mercredi 19 février Théorie: environnement faune et flore

Vacances d'Hiver

Mercredi 19 mars Fosse

Mercredi 26 mars Révision, autonomie

Mercredi 2 avril Fosse

Mercredi 9 avril PMT apnée, autonomie

Mercredi 16 avril Fosse

Mercredi 23 avril Dernière séance piscine

Premières bulles (mer) dates à définir

Contact : Manu : mail mangwen@orange.fr tel : 0663045187

Lionel : mail lionel.aribard@neuf.fr tel : 0608743221

Loïc : mail gilbert.loic@wanadoo.fr tel : 0787670879