

Programme Niveau 1

Jour	Lieu	Programme
Merc 05/10/16	Piscine	Le matériel +Baptême amélioré
Merc 12/10/16	Salle	Réunion N1-Présentation centre-Fin inscriptions
Merc 19/10/16	Piscine	PMT-Apnée-Explo-Techniques de palmage
20/10 au 02/11/16		Vacances de la toussaint
Merc 09/11/16	Piscine	Vidage masque +LRE+ Mano-conso.
Merc 16/11/16	Piscine	Apnée Statique avec Tangui
Merc 23/11/16	Piscine	Le Gilet stabilisateur
Merc 30/11/16	Piscine	Poumon balast
Merc 07/12/16	Piscine	Révision +Explo
Merc 14/12/16	Piscine	Séance préparé par le père Noël...
15/12 au 02/01/16		Vacances de Noel
Merc 03/01/17	Piscine	Techniques d'immersion + Palmage post Noël!
Merc11/01/17	Piscine	Réaction à la panne air 1
Merc 18/01/17	Piscine	Réaction à la panne air 2
Merc 25/01/17	Salle	Cours N1
Merc 01/02/17	Piscine	Techniques mise à l'eau+ Explo Révision
Merc 08/02/17	Fosse	Approche de la profondeur
10/02 au 26/02/17		Vacances d'Hiver
Merc 01/03/17	Fosse	Bascule arrière, stabilisation et vitesse de remontée
Merc 08/03/17	Fosse	Apnée verticale-perfectionnement stabilisation à différentes profondeurs
Merc 15/03/17	Piscine	Perfectionnement palmage
Merc 22/03/17	Fosse	Panne air en profondeur
Merc 29/03/17	salle	Cours bio: les espèces, le milieu et sa préservation
Merc 05/04/17	Fosse	Ateliers verticaux: perfectionnement remnotée et stabilisation et panne air
08/04 au 26/04/17		Vacances
Merc 26/04/17	Fosse	Révision-simulation d'une plongée en milieu naturel
Merc 03/05/17 soirée	bateau	Présentation de calypso3+ Apéro dinatoire
Vend 12/05/17	club	Prise du matériel
Dimanche 14/05/17 Départ 10h30 pour Bizeux	1ère Mer +BBQ	Selon la température de l'eau.....A confirmer

Dimanche 21/05/17 Départ 8h30	2ème Mer+ Gâteaux	Prise du matériel le 19/05/17
Dimanche 04/06/17 Départ 9h	3ème mer +BBQ	Prise du matériel le 02/06/17
Mercredi 07/06/17 Départ 20h, Bizeux	4ème mer +Gâteaux	Matériel déjà en possession, gonflage après la plongée du Dimanche
Autres plongées	Mer	Prise de matériel le vendredi soir.

Contacts :

Samir samiralhaddad@hotmail.fr

Benoît benoit.bertiaux@laposte.net

Lionel lionel.aribard@neuf.fr

Yves yvesjb99@yahoo.fr

Yves-Marie y.penhoat@laposte.net