

STAGE D'APNEE à HENDAYE du 14 au 17 mai 2015

Roland PERRET, MEF2 Apnée, Président de la Commission APNEE du CODEP17 organise un stage de 4 jours à Hendaye les jeudi 14, vendredi 15, samedi 16 et dimanche 17 mai 2015 (week-end de l'ASCENSION).

Découverte et perfectionnement en Apnée verticale (Poids Constant, Immersion Libre, Gueuses largables et assistées...) :

Validation des niveaux d'apnée N3 et N4.

16 places disponibles

Programme :

- une sortie en mer par jour avec le semi-rigide de la Base Fédérale d'HENDAYE
- cours théoriques à la Base Fédérale
- ateliers à sec : respiration, étirements, relachement, préparation mentale
- logement en mobile-home au Camping DORRONDEGUY,
- les accompagnants sont les bienvenus.
- petit déjeuner au Camping, collation après la sortie à la Base, dîner en commun.

Pré-requis :

Niveau 2 et RIFAA .

Licence 2015, certificat médical et justification de niveau obligatoires.

Frais de participation : environ 200 euros pour le stage complet.

Un acompte de 50 € vous sera demandé lors de la confirmation de votre inscription.

Renseignements :

Roland PERRET roland.perret@club.fr 06 14 35 79 38

Inscriptions :

<https://sites.google.com/site/clubapneeceto/agenda/stages-profondeur-2015/stages-pratiques-n3>