

Samedi 10 mars 2012

Entraînement à l'apnée dynamique en monopalme (avec prêt d'une petite monopalme)

Public concerné

- Tout licencié FFESSM titulaire au moins du niveau 2 d'apnée.

Programme : Théorie en salle le midi, application en piscine de 50m l'après-midi.

- 12h30 : Réception des stagiaires, théorie sur l'apnée en monopalme.
Salle du CIALPC
119 Boulevard Wilson, 33200 BORDEAUX.
- 14h30 – 16h30 : Entraînement en apnée dynamique + travail sur les éducatifs.
Sur deux lignes de 50m, par groupe de niveau.

Stade nautique de MERIGNAC (33700), avenue du truc.

Matériel personnel indispensable à apporter, pour travailler en piscine

- Bonnet de bain, lunettes de nage, pince-nez, petite paire de bialmes avec chaussons ou chaussettes.



+ pour les monopalmes expérimentés (combinaison, monopalme...)

Pour s'inscrire à cette formation

- Envoyer un mail à sidney.rodriquez@club-internet.fr pour savoir s'il reste de la place en indiquant votre pointure de pieds et votre niveau d'apnée.
- Si OUI, envoyer par courrier postal le coupon ci-dessous accompagné du règlement par chèque de 20 € à l'ordre de la FFESSM et les photocopies suivantes : licence fédérale 2012 + niveau + certificat médical.

Bulletin d'inscription

À renvoyer par courrier postal à **Sidney Rodriguez**, 16 bis rue de la lande, 33560 Carbon Blanc.

Accompagné des documents demandés ci-dessus (chèque et justificatifs).

NOM

Prénom

Club d'appartenance

Licence n°

Adresse Postale :

N° tél. portable :

Mail :