

2015

CPPLO  
Marc Henauer  
*AIDA Freediving Instructor*



**[section apnée]**

Programme des activités 2015

## Programme section apnée 2015

Chaque mois, un atelier sera proposé sur un thème précis en lien avec la pratique de l'apnée. Sa planification figurera dans l'agenda du club accessible depuis le site internet du CPPLO.

Au besoin, les ateliers seront remplacés par des séances d'initiation pour les nouveaux membres.

Un mail d'information précédera la tenue de chaque atelier, le cas échéant son annulation.

D'autres activités pourront être organisées spontanément et feront l'objet d'une communication interne.

janvier	• La sécurité en apnée
février	• L'échauffement
mars	• Le matériel
avril	• Jeux subaquatiques
mai	• Concours de statique
juin	• Yoga & apnée
juillet	• Apnée en milieu naturel
août	• Apnée en milieu naturel
septembre	• La sécurité en apnée
octobre	• Yoga & apnée
novembre	• Concours de statique
décembre	• Jeux subaquatiques

