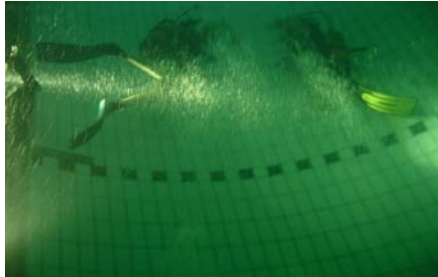


REGION PARISIENNE

Programme :

17 mars Après midi



1^{ère} heure d'apnée (13h00-14h00)en fosse encadrée par un moniteur d'apnée Adaptation au niveau de chacun.

2^{ème} heure de plongée 17h00 – 18h00 bouteille en fosse .
Idéal pour finir sa formation niveau 1

18 mars Matin

2 heures (de 9h à 11h) d'Hydro speed à Cergy Pontoise. Activation de 3 pompes .Vitesse contrôlée par l'activation de 2 rouleaux.
Encadrement assuré par des moniteurs d'eaux vives.



Matériel à prévoir : PMT + combinaison + ordi et bien sûr certificat médical. Licence , carte CMAS ou passeport ,,,,, fixe palmes recommandés,,,,,

Coût : 70€ (sur la base 20 inscrits)

Inclus -1 heure de fosse apnée +1 heure de fosse bouteille
2 heures hydrospeed avec fourniture du matériel
Hébergement , petit déjeuner et déjeuner du dimanche

Non inclus Transport(co voiturage)
Repas du samedi (Picnic à prévoir pour le samedi midi)

ATTENTION Nombre de places limitées Inscrivez vous vite avec chèques libellés à l'ordre de L'asa subaquatique.

Date limite d'inscription 10 février 2012

Pour tout renseignement et inscription : xavier.lipreau@gmail.com