

Baptême découverte mercredi 25/9
Début des cours mercredi 2 octobre 2019
RDV 18H chez DSM mercredi 25/9



DSM APNEA ACADEMY

Level 1

Découverte et exploration

Tout en douceur, sans objectif de performance, venez découvrir les joies mais aussi les bienfaits de l'apnée. Ce niveau découverte, vous permettra de ressentir le plaisir des voyages intérieurs mais aussi de développer vos capacités physiques. L'accent sera particulièrement mis sur la sécurité et l'esprit de convivialité.

Le brevet Apnea Academy est reconnu dans le monde entier et par la plupart des fédérations
Cette formation sera dispensée par Alexandre van Win - Instructeur Apnea Academy, CMAS et PADI

Apnea Academy Level 1 comprend:

20h de théorie, de pratique en piscine, de yoga, de technique de relaxation & de respiration réparties en 9 sessions

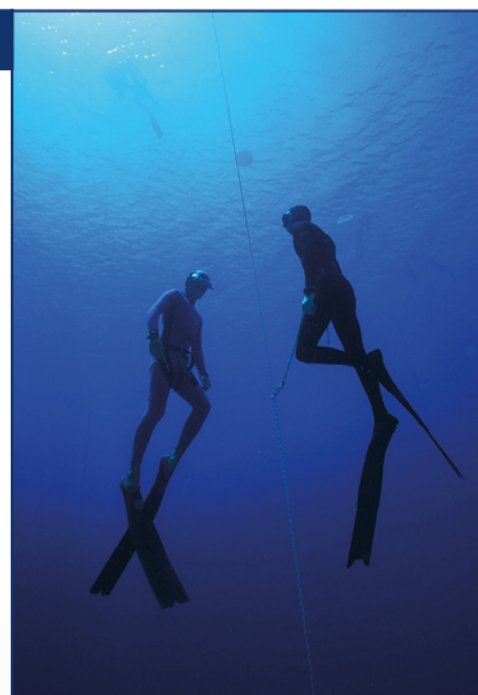
4h de découverte de la PROFONDEUR en fosse* réparties en 2 sessions

335 €

OFFERT :

Le manuel Apnea Academy (val 35€)
Un masque «apnée» et un tuba (val 55€)
Un bon d'achat de 25 € (pour tout achat de min. 75 €)
L'accès aux entraînements et aux piscines
L'assurance durant la formation
Le prêt de combinaison, palmes, masque, lest durant la formation **

* Entrées en fosse non-incluse ** suivant disponibilités



Programme des cours

Date		Heure	Lieu	Objectif	RDV piscine		Objectif
Mercredi	25-sept	18H	DSM	Baptême apnée	20H30	NOH piscine	Découverte & initiation
Mercredi	2-oct	18H	DSM	Théorie 1 + matériel	20H30	NOH piscine	Première approche
Vendredi	4-oct	20H	NOH	Relaxation, respiration, apnée statique			
Mercredi	9-oct	18H30	DSM	Théorie 2	20H30	NOH piscine	Lestage, palmage
Vendredi	25-oct	20H	NOH	Relaxation, yoga, stretching, apnée statique			
Mercredi	30-oct	18h30	DSM	Théorie 3	20H30	NOH piscine	Compensation, palmage
Mercredi	6-nov	18H30	DSM	Théorie 4	20H30	NOH piscine	Entraînement, palmage, sauvetage
Samedi	9-nov	12H		Duiktank			Plongée profonde
Mercredi	13-nov	18H30	DSM	Théorie 5	20H30	NOH piscine	DNF - entraînement dynamique
Samedi	16-nov	à préciser		NEMO ou Dive4Life ou Duiktank			Plongée profonde
Mercredi	20-nov	18H30	NOH	Examen QCM	20H30	NOH piscine	validation des performances

INFOS & INSCRIPTIONS:

roland@diving-scuba-marine.com
ou directement au magasin
alex.vanwin@gmail.com
Instructeur & organisateur

La réservation est effectuée dès le paiement d'un premier acompte de 195 Euro auprès du Magasin DSM - H2O plongée. Virement au compte BE42 0682 3513 0754 avec communication: NOM, PRENOM - FORMATION AA1 - 2/10/2019

- Un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'apnée est demandé.
- L'assurance couvrant les risques encourus lors de la pratique est inclus dans le prix de la formation
- Le cours sera organisé avec un minimum de 5 participants.



DSM - Diving Scuba Marine
rue G. Raeymaekers, 47/51
1030 Bruxelles
www.diving-scuba-marine.com