



STAGE APNEE ENDURANCE

Samedi 13 et dimanche 14 octobre 2018

**PISCINE OLYMPIQUE DE CHATEAUBRIANT (44)
Espace Dauphins**

- 16 fois 50m / 16 fois 25 m
- Monopalme
- Apnée statique
- Sport et Conscience
- Apnée sans palmes
- Nage en apnée
- Stretching / Yoga
- Préparation aux records
- Techniques DYN / DNF / vidéo
- Méthodes d'entraînement AE

Andy Cabrera Avila



Pascal Mazé



Laurent Breidenbach*

* présence à confirmer



Coût : 140 €

Stage, collations, 2 repas du midi inclus

Inscriptions : a.waget@laposte.net – 06.64.46.82.84

