

ENTRAINEMENTS PISCINE

SUBAQUA CLUB ANNÉE 2023- 2024

Le lundi et le jeudi de 20h 45 à 22h15 : - Préparation Niveaux 1 / 2 / 3 / 4 ...
- Entraînements avec bouteilles

Le mardi

de 19h 45 à 21h00/21h15 { - Nage avec palmes et mono palme
- Pas de bouteilles

de 21h00/21h15 à 22h15 - Apnée

Le vendredi

de 19h 45 à 21h00/21h15 { - PMT - Nage avec palmes
- Pas de bouteilles
- Formation photo 1 fois / mois.
- Tir sur Cible 1 fois / mois.

de 21h00/21h15 à 22h15 - Apnée

L'entrée à la piscine se fait 15 minutes avant.

La prise de blocs se fait 30 minutes avant
à la base nautique.(20h00)

La sortie du centre aquatique est fixée à 22h30
MAXIMUM.