

# CONTACTS

INFORMATIONS &  
RÉSERVATIONS

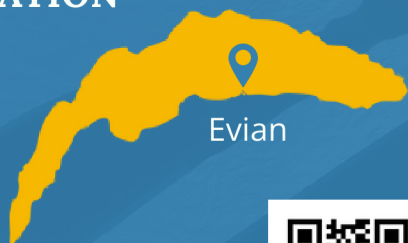
@ contact@apnee-leman.com

☎ (+33) 7.81.83.51.35

📍 Evian-les-bains, 74500  
Eté: piscine evian  
Hiver: parc dolfus



## LOCALISATION



Evian

SITE INTERNET  
apnee-leman.com



@APNEELEMAN



# APNÉE LÉMAN

UNE APPROCHE  
**COMPLÈTE**

TOUTE L'ANNÉE



LAC



PISCINE



PRÉPARATION  
MENTALE



GESTION DU  
FROID



**ÉCOLE  
D'APNÉE**  
DU LÉMAN







## À PROPOS

Je suis Benjamin ALLEGRE, J'ai fondé cette école d'apnée pour vous faire vivre une expérience complète et progressive.

Préparateur mental et physique, de formation militaire et moniteur d'apnée, je vous accompagne quelque soit votre niveau.

## PARTENAIRES



# POURQUOI L'APNÉE ?

L'apnée dépasse la simple pratique sportive, c'est un moyen de prêter attention à soi, de s'accorder un moment de silence, d'introspection, de dépassement, de lâcher prise. On en ressort transformé de l'intérieur.

## BAPTÊMES

Découverte de l'apnée et de la respiration	
Baptême <i>Initiation</i> (2h).....	80€
Baptême <i>journée (AIDA1)</i> .....	200€

## NIVEAUX

Niveau 1 Molchanov / AIDA	
2 jours.....	390€
Niveau 2 Molchanov / AIDA	
3 jours.....	490€

## ENTRAÎNEMENTS\*

Séance apnée piscine (1h).....	20€
Sortie apnée lac (jusqu'à 2h).....	30€
A répartir selon vos envies :	
Pack 10h apnée.....	175€
Pack 20h apnée.....	350€

\*Location équipement pour les entraînements:  
combinaison d'apnée : 10€  
palmes, maque, tuba : 10€

"C'est en faisant de l'apnée que j'ai commencé à respirer."  
Arnaud JERALD

## POUR LES JEUNES

Initiation d'apnée, de 5 à 15 ans  
30 min.....25€

## BIEN ÊTRE

Découverte de la respiration  
1h.....25€

## PRÉPARATION MENTALE

Séance individuelle  
1h.....75€

## GESTION DU FROID

Séance  
1h.....50€

## ACTIVITÉS À LA CARTE

- Sortie entreprises
- Leçons à domicile (natation, apnée)
- Apnée sous-glace
- Préparation aux examens aquatiques (GIGN, Armée, Pompiers, BNSSA, MNS)

\*\*Les activités d'Apnée Léman ne comprennent pas l'entrée au centre nautique.