

# CONTACTS

INFORMATIONS &  
RÉSERVATIONS

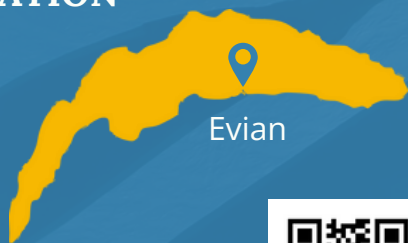
@ contact@apnee-leman.com

☎ (+33) 7.81.83.51.35

📍 Evian-les-bains, 74500



## 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**  
POUR TOUS





## À PROPOS

Je suis Benjamin ALLEGRE  
Avec mon école, je souhaite vous faire découvrir l'apnée et le Léman autrement.

En tant que préparateur mental et physique, de formation militaire et moniteur d'apnée, je peux vous accompagner 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.

## BAPTÊME

Découverte de la pratique et de la théorie  
Demi journée.....80€  
1 journée.....160€



## NIVEAUX

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



## ENTRAINEMENTS

Entraînement en lac l'été\*  
jusqu'à 2h.....40€  
Pack 10 entraînements.....360€  
Entraînement en lac l'hiver\*  
1h.....20€  
Pack 10 entraînements.....180€



\*possibilité de louer l'équipement

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

## POUR LES JEUNES

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



## BIEN ÊTRE

Relaxation, techniques de respiration  
1h.....25€



## PRÉPARATION MENTALE

Séance individuelle  
1h.....50€



## GESTION DU FROID

Séance  
1h.....50€



## ACTIVITÉS À LA CARTE

Accompagnement d'entreprises  
Leçons à domicile (natation, apnée)  
Apnée sous-glace  
Préparation aux examens aquatiques  
(GIGN, Armée, Pompiers, BNSSA, MNS)  
Tarif sur demande de devis.....

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