

CONTACTS

INFORMATIONS &
RÉSERVATIONS

@ contact@apnee-leman.com

(+33) 7.81.83.51.35

Centre nautique
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**
DU LÉMAN

APNÉE 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.

**Activités accessibles aux seniors et aux personnes à mobilité réduite.*

INITIATIONS

Découverte de l'apnée et de la respiration	
Baptême d'apnée	90€
Initiation journée (AIDA1)	200€

NIVEAUX

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

ENTRAINEMENTS*

Séance apnée piscine (1h).....	20€
Sortie apnée lac (jusqu'à 2h).....	30€
Coaching	90€

*Location équipement apnée : 10€

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

POUR LES JEUNES

Baptême d'apnée, de 8 à 15 ans
Séance80€

Niveau jeune
4 sessions320€

PRÉPARATION MENTALE

Accompagnement individuel scolaires, sportifs, professionnels

1ère séance (1h)75€

GESTION DU FROID

Bain de glace
1h.....50€

Apnée sous-glace 140€

ACTIVITÉS À LA CARTE

Team building(sur demande)

Initiation tir sur cible.....(sur demande)

Préparation aux examens aquatiques (GIGN, Armée, Pompiers, BNSSA, MNS)

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