

CONTACTS

INFORMATIONS &
RÉSERVATIONS

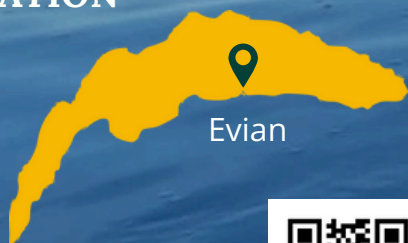
@ contact@apnee-leman.com

☎ (+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





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'apnée90€
- Initiation journée (AIDA1)200€ 

NIVEAUX

- Niveau 1 Molchanov / AIDA 
- 2 jours390€
- Niveau 2 Molchanov / AIDA 
- 3 jours490€

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.