



« QUI n'a jamais rêvé d'être une SIRENE ou un TRITON ? »



Dimanche 3 Avril 2022

JOURNEE « DECOUVERTE » proposée par le COLLEGE FEMININ 59

Avec la participation d'ALEXIA Sirène Professionnelle,
des Commissions APNEE, N.A.P, PHOTO-VIDEO
et de Sylvie Cherrier, Sophrologue et Préparatrice mentale.



Relaxation-Respiration



Evolution en Apnée



Initiation Monopalm



Séance Photo

Matin 9H – 12H20

Maison **DEPARTEMENTALE** du Sport,
rue Denis Papin à Villeneuve d'Ascq

EXPOSES DES COMMISSIONS et d'ALEXIA

- Relaxation, respiration
- Apnée et compétitions
- Être photographiée
- Le métier de Sirène

Midi : 12H30-13H10

Apporter son Pique-nique

Après-Midi 13H30-18H30

Piscine de MARCQ-en-Barœul
Rue de la Briquetterie

Alexia : démonstration et
accompagnement des ateliers :

- Détente en Apnée statique
- Evolution en Apnée Dynamique
- Initiation Monopalm
- Photos Sous-Marines des
Sirènes et Tritons

17h30 : projection



Être licenciée(e), Niveau 1 ou+
Se munir de sa licence et son Certificat Médical,
PMT, plomb, et éventuellement collier, maillot
2 pièces, legging, et peignoir

PLACES LIMITEES - Ouvert à tous - Gratuit

Sur INSCRIPTIONS avec le lien :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ZyCkJMpxUSo4qbut7gWy-wZCQKxslvDvHQ-gbM57Ulo/edit?usp=sharing>



Application des règles sanitaires en vigueur à cette