

### Calendrier 2019/2020. Séances Apnée CSLGB Plongée.

N°	Dates		Type	Lieux / Horaires	Thème de séance	Matériel	Intervenants
<b>2019</b>							
1	Lundi	23-sept	50m	BO 20h00 à 21h30	Initiation	PMT	Mathieu
2	Lundi	30-sept	50m	BO 20h00 à 21h30	Reprise	PMT + leste	Mathieu
3	Lundi	07-oct	50m	BO 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie	PMT + leste	Mathieu
4	Lundi	14-oct	50m	BO 20h00 à 21h30	Stop & Go!	PMT + leste	Mathieu
	Lundi	21-oct	Vacances	Pas de séance			
	Lundi	28-oct	Vacances	Pas de séance			
5	Lundi	04-nov	50m	BO 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie et suite RIFAA	PMT + leste	Mathieu
6	Lundi	11-nov	50m	BO 20h00 à 21h30	Hypoxique augmentation distance.	PMT + leste	Mathieu
7	Lundi	18-nov	50m	BO 20h00 à 21h30	Reprise 16x25	PMT + leste	Mathieu
8	Lundi	25-nov	50m	BO 20h00 à 21h30	Reprise 16x25	PMT + leste	Mathieu
	Dimanche	01-déc	25m	Chenove toute Journée	Compétition BFC: Statique DYN DNF 16x25		
9	Lundi	02-déc	50m	BO 20h00 à 21h30	Stop & Go!	PMT + leste	Mathieu
10	Lundi	09-déc	50m	BO 20h00 à 21h30	No Warm Up!	PMT + leste	Mathieu
11	Dimanche	15-déc	Fosse Apnée	Fosse 6/20m à 16h30	Découvert profond	PMT + <b>Papiers de plongée</b>	Mathieu, + en fonction
12	Lundi	16-déc	50m	BO 20h00 à 21h30	Sans Palmes	Leste + Masque et tuba	Mathieu
	Lundi	23-déc	Vacances	Pas de séance			
	Lundi	30-déc	Vacances	Pas de séance			
<b>2020</b>							
13	Lundi	06-janv		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie et reprise 16 x 25m	PMT + leste	Mathieu
14	Lundi	13-janv		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie et suite RIFAA	PMT + leste	Mathieu
15	Lundi	20-janv		Grésilles 20h00 à 21h30	Hypoxique augmentation distance.	PMT + leste	Mathieu
16	Lundi	27-janv		Grésilles 20h00 à 21h30	w virages	PMT + leste	Mathieu
17	Lundi	03-févr	50m	BO 20h00 à 21h30	Hypoxique augmentation distance.	PMT + leste	Mathieu
18	Mardi	10-févr		Grésilles 20h00 à 21h30	Stop & Go!	PMT + leste	Mathieu
19	Lundi	17-févr		Grésilles 20h00 à 21h30	Prise de Max	PMT + leste	Mathieu
	Lundi	24-févr	Vacances	Pas de séance			
	Lundi	02-mars	Vacances	Pas de séance			
20	Lundi	09-mars		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie	PMT + leste	????
21	Lundi	16-mars	Statique	Grésilles 20h00 à 21h30	Statique à sec et dans l'eau.	combinaison 3 ou 5mm + leste	GG, Mathieu
22	Lundi	23-mars	Statique	Grésilles 20h00 à 21h30	Statique à sec et dans l'eau.	combinaison 3 ou 5mm + leste	GG, Mathieu
23	Lundi	30-mars	Statique	Grésilles 20h00 à 21h30	Statique à sec et dans l'eau.	combinaison 3 ou 5mm + leste	GG, Mathieu
24	samedi	04-avr	Fosse Apnée	Fosse 6/20m 16h30	Découvert profond	PMT + <b>Papiers de plongée</b>	Mathieu, + en fonction
25	Lundi	06-avr		Grésilles 20h00 à 21h30	Stop & Go!	PMT + leste	Mathieu
26	Lundi	13-avr	50m	BO 20h00 à 21h30	Hypoxique augmentation distance.		
	Lundi	20-avr	Vacances	Pas de séance			
	Lundi	27-avr	Vacances	Pas de séance			
27	Mardi	04-mai		Grésilles 20h00 à 21h30	Sans Palmes	Leste + Masque et tuba	Mathieu
28	Lundi	11-mai		Grésilles 20h00 à 21h30	Sans Palmes	Leste + Masque et tuba	????
29	Lundi	18-mai	50m	BO 20h00 à 21h30	Hypoxique augmentation distance.	PMT + leste	Mathieu
30	Lundi	25-mai		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie et suite RIFAA	PMT + leste	Mathieu
31	samedi	30-mai	MER	La CIOTAT	Découvert profond POIDS CONSTANT *		Mathieu, + en fonction
32	Dimanche	31-mai	MER	La CIOTAT	RANDO PALMEE + RIFAA		Mathieu, + en fonction
33	Lundi	01-juin	MER	La CIOTAT	Découvert profond POIDS CONSTANT *		Mathieu, + en fonction
34	Lundi	08-juin		Grésilles 20h00 à 21h30	Prise de Max	PMT + leste	Mathieu
	Samedi	13-juin	Repas	Repas du club			
35	Lundi	15-juin		Grésilles 20h00 à 21h30	Stop & Go!	PMT + leste	Mathieu
36	Mardi	23-juin	Fosse Apnée	Fosse 6/20m 20h00	Découvert profond	PMT + <b>Papiers de plongée</b>	Mathieu, + en fonction

\* EN FONCTION METEO