Calendrier 2023/2024. Séances Apnée CSLGB Plongée.

N°	Dates		Type	Lieux / Horaires	Théme de scéance	Matériel	Intervenants
	2023						
1	Lundi	01-sept		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie	PMT	Mathieu
2	Lundi	18-sept		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise gainage	PMT + leste	Mathieu
3	Lundi	25-sept		Grésilles 20h00 à 21h30	Stop & Go!	PMT + leste	Mathieu
4	Lundi	02-oct		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise 16x25	PMT + leste	Mathieu
5	Lundi	~~09-oct~~		~~Grésilles 20h00 à 21h30~~	~~No Warm Up!~~	~~PMT + leste~~	Mathieu
6	Lundi	16-oct		Grésilles 20h00 à 21h30	Hypoxique augementation distance.	PMT + leste	Mathieu
	Lundi		Vacances	Pas de séance			
	Lundi		Vacances	Pas de séance			
7	Lundi	06-nov		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise 16x25	PMT + leste	Jean-Mi
8	Lundi	13-nov		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise 16x25 initiation RIFAA	PMT + leste	Mathieu
9	Lundi	20-nov		Grésilles 20h00 à 21h30	initiation RIFAA	PMT + leste	Mathieu
10	Lundi	27-nov		Grésilles 20h00 à 21h31	Stop & Go!	PMT + leste	Mathieu
11	Lundi	04-déc	50m	BO 20h00 à 21h30	Hypoxique augementation distance.	PMT + leste	Mathieu
12	Lundi	11-déc		Grésilles 20h00 à 21h31	Prise de Max	PMT + leste	Mathieu
	Samedi	16-déc		FO 8h00 à 18h00	Compétition Départemental	PMT + **Papiers de plongée**	
13	Lundi	18-déc		Grésilles 20h00 à 21h31	Sans Palmes	Leste + Masque et tuba	Mathieu
	Lundi		Vacances	Pas de séance			
	Lundi		Vacances	Pas de séance			
	2024						
14	Lundi	08-janv		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie et reprise 16 x 25m	PMT + leste	Mathieu
15	Lundi	15-janv		Grésilles 20h00 à 21h30	Lactique Hypercapnique	PMT + leste	Mathieu
	Samedi	20-janv	fosse	Fosse Apnée 9h30 (RDV 9h15)		PMT + **Papiers de plongée**	
16	Lundi	22-janv		Grésilles 20h00 à 21h30	16x 25 Sprint	PMT + leste	Mathieu
17	Lundi	29-janv		Grésilles 20h00 à 21h30	Stop & Go!	PMT + leste	Mathieu
18	Lundi	05-févr		Grésilles 20h00 à 21h30	Hypoxique augementation distance.	PMT + leste	Mathieu
19	Lundi	12-févr	50m	BO 20h00 à 21h30	Hypoxique augementation distance.	PMT + leste	Mathieu
	Lundi		Vacances	Pas de séance			
	Lundi		Vacances	Pas de séance			
20	Lundi	04-mars	Statique	Grésilles 20h00 à 21h30	Statique a sec et dans l'eau.	combinaison 3 ou 5mm + leste	GG, Mathieu
21	Lundi	11-mars	Statique	Grésilles 20h00 à 21h30	Statique a sec et dans l'eau.	combinaison 3 ou 5mm + leste	GG, Mathieu
	Samedi	16-mars	fosse	Fosse Apnée 9h30 (RDV 9h15)		PMT + **Papiers de plongée**	
22	Lundi	18-mars	Statique	Grésilles 20h00 à 21h30	Statique a sec et dans l'eau.	combinaison 3 ou 5mm + leste	GG, Mathieu
23	Lundi	25-mars	Statique	Grésilles 20h00 à 21h30	Statique a sec et dans l'eau.	combinaison 3 ou 5mm + leste	GG, Mathieu
	Lundi	01-avr	FERIER	Pas de séance			
24	Lundi	08-avr		Grésilles 20h00 à 21h31	Sans Palmes	Leste + Masque et tuba	Mathieu
	Lundi		Vacances	Pas de séance			
	Lundi		Vacances	Pas de séance			
25	Lundi	29-avr		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie et reprise 16 x 25m	PMT + leste	Mathieu
26	Lundi	06-mai		Grésilles 20h00 à 21h30	Stop & Go!	PMT + leste	Mathieu
27	Lundi	13-mai		Grésilles 20h00 à 21h30	Hypoxique augementation distance.	PMT + leste	Mathieu
			FERIER	Pas de séance			
	Samedi	25-mai	fosse	Fosse Apnée 9h30 (RDV 9h15)		PMT + **Papiers de plongée**	
28		27-mai		Grésilles 20h00 à 21h30	No Warm Up!	PMT + leste	Mathieu
	Samedi	01-juin	Mer	La Ciotat	RANDO PALMEE + RIFAA *	PMT + leste	Mathieu
	Dimanche	02-juin	Mer	La Ciotat	Découvert profondeur POIDS CONSTANT *	PMT + leste	Mathieu
	Lundi	03-juin		Pas de séance			
29	Lundi	10-juin		Grésilles 20h00 à 21h30	Hypoxique augementation distance.	PMT + leste	Mathieu
30	Lundi	17-juin	50m	BO 20h00 à 21h30	Hypoxique augementation distance.	PMT + leste	Mathieu
31	Lundi	24-juin		Grésilles 20h00 à 21h30	Prise de Max	PMT + leste	Mathieu