

# L'apnée

& immersion  
& émotion



En quête de **sensations nouvelles** ?  
Besoin de **relâcher la pression** ?

Au delà de la compétition, l'apnée est aussi un sport de sensations, de relaxation et d'écoute de soi-même. Entrez en symbiose avec l'élément aquatique et travaillez votre respiration, recentrez-vous sur vous-même.

Prenez ce temps rien que pour vous.

À TOUT ÂGE, que ce soit en piscine, en milieu naturel, dans une pratique de loisir ou de compétition, nos moniteurs répondront à vos attentes.



## VOUS SOUHAITEZ DÉCOUVRIR L'APNÉE ET VOUS N'ÊTES PAS LICENCIÉ ?

Rapprochez-vous de nos nombreux clubs et structures commerciales ! Ils sauront vous proposer un programme d'initiation sur mesure.

### LES PASS'APNÉISTE OU PLONGEUR LIBRE

vous offrent l'opportunité de découvrir les activités de l'apnée et d'obtenir vos premiers niveaux internationaux. Vous souhaitez aller plus loin et pourquoi pas devenir les champion(ne)s de demain ? Demandez votre licence et rejoignez la grande famille de la FFESSM.



OÙ TROUVER VOTRE CLUB ?



FFESSM.FR



PLUS D'INFOS