

FICHE D'INSCRIPTION WEEK END FREEDIVINGTOUR 2019

Tarif - 400€/personne -

Lieu :

MARTINIQUE

Date :

8 et 9 juin 2019

Document à remplir afin de cibler le niveau de chacun et de créer un programme prévisionnel et individuel

Niveau de Plongée en Apnée
(type de fédération)

Meilleure performance
Apnée Statique

Meilleure performance
Poids Constant

Meilleure performance
Immersion Libre

Nom

Prénom

Numéro de licence ou autre

Numéro de téléphone

Adresse complète

Email

Niveau d'Apnée

Diplôme de secourisme

Diplôme de Plongée scaphandre

Taille / Poids (pour combinaison)

Taille de combinaison souhaitée

Points forts (souplesse, vitesse, aérobic, compensation...)

Points faibles (souplesse, vitesse, aérobic, compensation...)

Objectifs de début de stage

Objectifs de fin de stage

Ce document va nous être utile afin de définir ensemble un programme type en vue d'une progression individualisée durant le stage apnée.

Durant les deux jours de stage, nous travaillerons ensemble sur vos points forts afin de les améliorer encore et essaierons de gommer les éventuels défauts.

En début de stage je vous remettrai le carnet de plongée en apnée FreedivingSpirit. Nous le remplirons ensemble à chaque séance et discuterons de votre ressenti.

Cette fiche est à remplir et à renvoyer par mail à l'adresse suivante nicolas@csm-authentique.com ou en la déposant chez l'un de nos partenaires :

- Madinina Plongée Services à Ducos
- Mada Plongée au Anses d'Arlet

Pierre Frolla