

JOURNÉE OUVVERTE à TOUS : « A! JOUR de l'APNEE »



Séance **RELAXATION** et **BIEN-ETRE**
Avec Sylvie **CHERRIER**



ETRE UN MODELE SOUS L'EAU
Avec Luc **PENIN**



ATELIER PRATIQUE D APNEE
Avec Laetitia **MARTIN**

PROGRAMME

9h30 à la MDS

**Maison Départementale du Sport,
26 rue Denis Papin, B13,
Villeneuve d'Ascq**

10h à 12h : ATELIERS

**« Relaxation et Bien-être », et
« Etre un modèle sous l'eau »**

**Repas en commun (à apporter)
Apéritif et dessert offerts**

13H30 AVAN Piscine du Triolo

**rue Tradition, Villeneuve d'Ascq
Apporter son matériel - Blocs sur place**

**Ateliers : « APNEE », et
« ETRE UN MODELE SOUS L'EAU »**

**17h
Bilan de la journée, et projection**

SUR INSCRIPTION :

<https://forms.gle/pyAajf5xbKG6NdWi7>