



Apnée, Randonnée palmée, et Plongée dans le bassin Cannois

Club agréé par le Ministère de la Jeunesse et des Sports

Entraînement en piscine

Trois groupes vous accueillent de septembre à juin :

- 1-Apnée loisir et randonnée** (vendredi 20h30-22h, Piscine Coubertin, Cannes),
- 2-Apnée sportive** (mercredi 20h-21h45 et samedi 8h-9h, Piscine des Campelières, Mougins),
- 3-Nage avec palmes** (mardi 21h-22h, Piscine des Oliviers, Cannes).

Randonnée palmée le long des côtes

La randonnée palmée c'est une ballade en mer en nageant en groupe avec des palmes, un masque et un tuba, ceci avec un esprit de découverte de l'environnement. La randonnée palmée est une activité physique tout niveau et tout âge. Elle permet une découverte originale du milieu marin de nos côtes et du milieu sous-marin. Notre club fait partie du réseau des « Points Rand'eau » de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins.



Plongée scaphandre et autres activités

Nous vous proposons des tarifs préférentiels sur les plongées à partir de clubs partenaires (Golfe Juan, Monaco). Des cours et conférences sur la faune et de la flore de Méditerranée sont organisés toute l'année, ainsi que des séances de relaxation et de contrôle respiratoire.

NOUVEAU : Groupe d'initiation pour les jeunes (11-16 ans) le vendredi de 20h30 à 22h, Piscine Coubertin à Cannes. Initiation à l'environnement, relaxation, concentration, apnée statique et dynamique, jeux sous-marins.

Nous contacter:

Tél.: 06 01 92 89 52

Courriel: fabrice@club-orca.fr

Internet: <http://www.club-orca.fr>





TARIFS 2011-2012

| | Tarif adhésion en euros : | Licence annuelle obligatoire : | TOTAL Adhésion + Licence : |
|---|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| ADHESION ANNUELLE POUR UN UNIQUE GROUPE D'ENTRAINEMENT EN PISCINE + SORTIES EN MER soit -> Nage avec palmes (mardi) soit -> Apnée sportive (mercredi et samedi) soit -> Apnée loisir (vendredi) | | | |
| + ACTIVITES EN MER : | | | |
| Adhésion adulte +16 ans | 133,35 € | 36,65 € | 170 € |
| Adhésion couple | 103,35 € | 36,65 € | 140 €/personne |
| Adhésion jeune (11-16 ans) accompagné obligatoirement d'un adulte | 96,8 € | 23,2 € | 120 € |
| SUPPLEMENT POUR UN SECOND GROUPE D'ENTRAINEMENT : +40 € soit -> Apnée sportive + Nage avec palmes soit -> Apnée loisir + Nage avec palmes soit -> Apnée sportive + Apnée loisir | | | |

L'adhésion comprend la licence FFESSM (valable jusqu'au 31/12/12), plus de 30 séances (Nage avec palmes ou Apnée loisir) ou plus 50 séances d'entraînement 2 fois par semaine (Apnée Sportive) en piscine, les randonnées palmées, les cours théoriques et présentations de biologie et de photographie sous-marines, l'accès aux plongées (apnée ou avec bouteille) chez nos partenaires à des tarifs subventionnés par le club ORCA (-20% pour les membres licenciés dans notre club). Chaque membre doit être équipé de palmes, masque et tuba..

| | |
|---|-----------|
| Licence Membre Passager (ne comprend que la licence pour les personnes ne participant pas à nos activités) | 50 |
|---|-----------|

CLUB ORCA

Courriel: fabrice@club-orca.fr

Internet: <http://www.club-orca.fr>