



Mikael Di Marzo

Apnéiste - Aida Istructor

BAPTÊME D'APNÉE

1 SÉANCE À SEC

THÉORIE DE BASE

TECHNIQUES DE RELAXATION

(1H30)

1 SÉANCE DANS L'EAU

TECHNIQUES DE DESCENTE

PALMAGE ET GESTION DU STRESS

(1H30)

EXTRA:

CERTIFICATION AIDA 1 POST BAPTÊME

(20 EUROS)

FORMATION + CERTIFICATION AIDA 2
APNÉISTE AUTONOME

2H DE THÉORIE + 5 SÉANCES EAU

THÉORIE AVANCÉ, TECHNIQUES DE COMPENSATION, TECHNIQUES DE SÉCURITÉ

(280 EUROS) PLACES LIMITÉES

SÉANCE PRIVÉE EXTRA

(1H30)

(90 EUROS / 70 EUROS A PARTIR DE 2 PERS / 60 EUROS APD DE)