



## ASSOCIATION SUBAQUATIQUE PAIMPOLAISE

Centre Henri Dunant – 22500 PAIMPOL

Mobile : 06. 83. 39. 95. 68.

Email : [plonger@assub.fr](mailto:plonger@assub.fr)

Site internet : [www.assub.fr](http://www.assub.fr)

DDCS n°W2240010022

# PROGRAMME DE RENTREE 2019

⇒ **Samedi 14 septembre : De 9h30 à 13h00**

**PORTES OUVERTES A COZ CASTEL**

**INSCRIPTIONS A COZ CASTEL**

⇒ **Mercredi 25 septembre : De 19h à 21h**

**RENTREE A LA PISCINE ISLANDIA**

**BAPTEMES DE PLONGEE OFFERTS AUX FUTURS  
ADHERENTS**

# ASSUB 2019-2020

## → Formations plongeurs adultes N1, N2, N3.

- Entraînements à la piscine Islandia les **mercredis de 19h à 21h**.
- Entraînements en fosse de 5 m.
- Cours théoriques et plongées en mer adaptés et encadrés par nos moniteurs à la base nautique de Coz Castel.
- Stages de formation en mer au printemps 2019.
- Possibilité de formation en biologie sous-marine : Niveaux 1.

## → Formations jeunes plongeurs.

- A partir de 14 ans : Préparation au Niveau 1.
- Entraînements à la piscine Islandia les **mercredis de 19h à 20h**.

## → Formations encadrants FFESSM

- Guide de palanquée N4, Initiateur EI, Passerelle CMAS.
- Moniteurs MF1 et MF2.
- RIFAP (Réaction Intervention Face aux Accidents de Plongée).

## → Plongées d'exploration dans le Trieux et L'Archipel de Bréhat

### → Baptêmes – Randonnées palmées

### → Voyage club