



CREATION D'UNE SECTION HANDIPLONGEE

Chaque jeudi (hors vacances scolaires) , de 17h à 19h , venez découvrir la plongée à la piscine de L'Espace de Liberté de Narbonne avec les moniteurs spécialisés du GPN!

Nous proposons les activités suivantes: (Réservé aux Handicapés mentaux)

- **Baptême** (briefing, ballade avec un moniteur)
- **Pack découverte 5 séances** (Apprentissages et exercices de base)
- **Formation niveau 1 Handisub**
(formation complète pour pouvoir plonger jusqu'à 6m en milieu naturel)

(Conditions et tarifs au dos)



La Plongée... des bienfaits incontestables!

- La plongée est reconnue pour ses effets bénéfiques contre l'anxiété.
- La plongée est une activité sportive qui permet de se dépasser en repoussant les limites de son handicap.
- Avec la plongée, découvrez les merveilles du monde sous-marin, dans une sensation de totale apesanteur.
- La plongée est bonne pour la santé car elle favorise le renforcement des capacités cardio-respiratoires et permet la réappropriation de son corps dans un environnement qui permet d'évoluer sans réelle contrainte mécanique.
- Sous l'eau, sensations garanties!!!

**VENEZ DECOUVRIR CETTE FABULEUSE
EXPERIENCE!!! ON VOUS ATTEND.**

Conditions et tarifs:

Formalités administratives:

- Les activités proposées sont ouvertes aux personnes présentant un handicap mental, cognitif et psychique.
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la plongée est obligatoire. Il peut être délivré par un médecin traitant pour les baptêmes et par un médecin fédéral pour les autres formations.
- Une autorisation parentale est obligatoire pour les « mineurs »
- La présence d'un accompagnant est souhaitée.

Tarifs:

- Baptême : GRATUIT
- Pack Découverte 5 séances: 60 € (assurance incluse)
- Formation PESH 1 : 185 € (assurance incluse)

Contacts:

Mail: narbonneplongee@gmail.com

Tél: 06.21.60.18.09

