

# Entraînement le 12 octobre

Vous pouvez venir vous entraîner en toute confiance et sérénité ce

**jeudi 12 octobre**

|  |   |
|--|---|
| C'est moi qui suis DP ☺  |  |
|  | Anne-Laure me suppléera dans la surveillance du bassin de 20h à 21h.              |

Comme sa femme et ses trois filles ne le laissent pas approcher des fourneaux, Patrice a demandé à Philippe, son président et voisin, l'autorisation de venir s'essayer à la cuisine au club. Passant outre les conseils de Sandrine, Philippe n'a pas eu le cœur de refuser ça à son ami.

Inscrivez-vous donc, ne serait-ce que par curiosité, au

**SONDAGE**

---

## Formation Bio

Le Comité Départemental Gironde de la FFESSM propose de découvrir la formation

Plongeur Bio Niveau 1

composée de 10 cours dispensés du 17 octobre au 17 janvier.

Inscriptions DIRECTEMENT auprès des responsables de la formation.

Découvrez les plaquettes de présentation.

|   |   |   |
|---|---|---|
|  PDF |  PDF |  PDF |
| Plaquette de présentation   | Formulaire d'adhésion   | Planning des cours  |

## Entrainement le 5 octobre

Et voilà la routine : entraînement « normal » ce

**jeudi 5 octobre**

Merci de profiter de votre venue pour régler votre cotisation annuelle et remettre aux secrétaires si ce n'est pas déjà fait votre certificat médical de non contre-indication à la plongée en scaphandre.



Frédéric Privat sera le Directeur de Plongée.

Philippe Maurin, dit « El Presidente », généralissime du SAGC Plongée, accompagné de ses Pompom girls Andrea et Sophie, nous gratifiera de son menu préféré. Inscrivez-vous AVANT MARDI SOIR MINUIT au

SONDAGE

---

## **Entrainement le 28 septembre**

Après un petit échauffement la semaine dernière, les séances normales se mettent en place et le travail dans les lignes pour la préparation des niveaux commence ce

**jeudi 28 septembre**

Merci de profiter de votre venue pour régler votre cotisation annuelle et remettre aux secrétaires votre certificat médical de non contre-indication à la plongée en scaphandre.



Christophe Tacaille sera le Directeur de Plongée.

Claude, responsable adjoint de la commission « Qualité de vie », donne l'exemple en préparant le premier repas d'après entraînement de la saison. Inscrivez-vous AVANT MARDI SOIR MINUIT au

SONDAGE