

Calendrier 2025/2026. Séances Apnée CSLGB Plongée.

N°	Dates		Type	Lieux / Horaires	Thème de séance	Matériel	Intervenants
	2025						
1	Lundi	08-sept		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie	PMT	Mathieu
2	Lundi	15-sept		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise gainage	PMT + leste	Mathieu
3	Lundi	22-sept		Grésilles 20h00 à 21h30	Stop & Go!	PMT + leste	Jean Mi
4	Lundi	29-sept		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise 2x 8x25	PMT + leste	Mathieu
5	Lundi	06-oct		Grésilles 20h00 à 21h30	Prise de Max	PMT + leste	Mathieu
6	Lundi	13-oct		Grésilles 20h00 à 21h30	Stop & Go!	PMT + leste	Mathieu
	Lundi	20-oct	Vacances	Pas de séance			
	Lundi	27-oct	Vacances	Pas de séance			
7	Lundi	03-nov		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie	PMT + leste	Mathieu
8	Lundi	10-nov		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise gainage	PMT + leste	Mathieu
9	Lundi	17-nov		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise 2x 8x25 speed	PMT + leste	Mathieu
10	Lundi	24-nov		Grésilles 20h00 à 21h30	No Warm Up!	PMT + leste	Mathieu
11	Lundi	01-déc		Grésilles 20h00 à 21h30	Hypoxique augmentation distance.	PMT + leste	Mathieu
12	Mardi	09-déc	50m	BO 20h00 à 21h30	Hypoxique augmentation dist 2*3x50.	PMT + leste	Mathieu
13	Lundi	15-déc		Grésilles 20h00 à 21h30	Sans Palmes	Leste + Masque et tuba	Mathieu
	Lundi	22-déc	Vacances	Pas de séance			
	Lundi	29-déc	Vacances	Pas de séance			
	2026						
14	Lundi	05-janv		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie et reprise 16 x 25m	PMT + leste	Mathieu
15	Lundi	12-janv		Grésilles 20h00 à 21h30	Stop & Go!	PMT + leste	Mathieu
16	Lundi	19-janv		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise 16x25 initiation RIFAA	PMT + leste	Mathieu
17	Lundi	26-janv		Grésilles 20h00 à 21h30	initiation RIFAA + Pyramide	PMT + leste	Mathieu
18	Lundi	02-févr		Grésilles 20h00 à 21h30	Hypoxique augmentation distance.	Leste + Masque et tuba	Mathieu
	Lundi	09-févr	Vacances	Pas de séance			
	Lundi	16-févr	Vacances	Pas de séance			
19	Lundi	23-févr	Statique	Grésilles 20h00 à 21h30	Statique a sec et dans l'eau.	combinaison 3 ou 5mm + leste	GG, Mathieu
20	Lundi	02-mars	Statique	Grésilles 20h00 à 21h30	Statique a sec et dans l'eau.	combinaison 3 ou 5mm + leste	GG, Mathieu
21	Lundi	09-mars	Statique	Grésilles 20h00 à 21h30	Statique a sec et dans l'eau.	combinaison 3 ou 5mm + leste	GG, Mathieu
22	Lundi	16-mars	Statique	Grésilles 20h00 à 21h30	Statique a sec et dans l'eau. CONTEST	combinaison 3 ou 5mm + leste	GG, Mathieu
23	Lundi	23-mars		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie et reprise 16 x 25m	PMT + leste	Mathieu
24	Lundi	30-mars		Grésilles 20h00 à 21h30	Sans Palmes	Leste + Masque et tuba	Mathieu
	Lundi	06-avr	Vacances	Pas de séance			
	Lundi	13-avr	Vacances	Pas de séance			
25	Lundi	20-avr		Grésilles 20h00 à 21h30	Reprise Hypercapnie et reprise 16 x 25m	PMT + leste	Mathieu
26	Lundi	27-avr		Grésilles 20h00 à 21h30	Stop & Go!	PMT + leste	Mathieu
27	Lundi	04-mai		Grésilles 20h00 à 21h30	Lactique Hypercapnique	PMT + leste	Mathieu
28	Mardi	12-mai	50m	BO 20h00 à 21h30	Hypoxique augmentation dist 2*3x50.	PMT + leste	Mathieu
29	Lundi	18-mai		Grésilles 20h00 à 21h30	Hypoxique augmentation distance.	PMT + leste	Mathieu
30	Samedi	23-mai	Lac	Gravière du Fort	RANDO PALMEE + RIFAA *	PMT + leste	Mathieu
31	Dimanche	24-mai	Lac	Gravière du Fort	Découvert profondeur POIDS CONSTANT *	PMT + leste	Mathieu
33	Lundi	25-mai	Lac	Gravière du Fort	Découvert profondeur POIDS CONSTANT *	PMT + leste	Mathieu
	Lundi	25-mai	Férier	Pas de séance			
33	Lundi	01-juin		Grésilles 20h00 à 21h30	Hypoxique augmentation distance.	PMT + leste	Mathieu
34	Lundi	08-juin		Grésilles 20h00 à 21h30	16*25 + 4x50 dép2"	PMT + leste	Mathieu
35	Mardi	16-juin	50m	BO 20h00 à 21h30	Hypoxique aug dist 4x50 +75.	PMT + leste	Mathieu
36	Lundi	22-juin		Grésilles 20h00 à 21h30	Prise de Max	PMT + leste	Mathieu
37	Lundi	29-juin		Grésilles 20h00 à 21h30	Stop & Go!	PMT + leste	Mathieu
	Mardi	07-oct	fosse	Fosse Apnée 20h00 à 21h00 (RDV 19h40)		PMT + Papiers de plongée	Résa CODEP 21 apnée
	Samedi	28-févr	fosse	Fosse Apnée 18h00 à 19h00 (RDV 17h40)		PMT + Papiers de plongée	Résa CODEP 21 apnée
	Vendredi	22-mai	fosse	Fosse Apnée 20h00 à 21h00 (RDV 19h40)		PMT + Papiers de plongée	Résa CODEP 21 apnée
	Mercredi	03-juin	fosse	Fosse Apnée 20h00 à 21h00 (RDV 19h40)		PMT + Papiers de plongée	Résa CODEP 21 apnée