

# Soirée «Portes Ouvertes» 16 & 23 juin 2015 à la piscine de Clamart



LES sections Aquagym, Apnée et Plongée sous-marine  
du Club92Cmcas de la CMCAS 92 vous proposent une soirée « Portes  
Ouvertes » les mardis 16 et 23 juin 2015  
à partir de 20h45 à la Piscine de Clamart.



**Une séance d'aquagym.** Pour se muscler en douceur, rien de mieux que l'aquagym. La gymnastique aquatique est une méthode de musculation (sous forme de gymnastique effectuée dans l'eau) qui se pratique en piscine. Elle met en œuvre la résistance de l'eau aux mouvements. C'est une activité sans risque, accessible à tous, même à ceux et celles qui ne savent pas nager. Vous serez initié par un professeur diplômé et salarié, qui animera la séance en musique durant une heure !

**Une découverte de l'apnée.** Nous pratiquons tous l'apnée inconsciemment dans notre vie quotidienne. Un travail minutieux ou une attention soutenue entraînent un arrêt momentané de nos mouvements respiratoires. C'est l'utilisation volontaire et contrôlée de cette capacité qui permet d'évoluer plus longtemps sous l'eau, et qui a donné naissance à cette activité sportive originale, nommée apnée ou plongée libre.

**Un baptême de plongée.** Rien de plus excitant que la plongée sous marine, pour découvrir une autre forme de glisse : c'est comme si vous voliez sous l'eau ! Les sensations sont toujours au rendez-vous lors du baptême de plongée. Durant toute l'incursion sous-marine, vous évoluez avec un moniteur fédéral qui reste en permanence à votre écoute, qui vous explique avec des mots simples les spécificités de l'activité, prépare l'équipement avec vous, vous guide lors de la mise à l'eau et se tient présent à vos côtés durant toute la plongée. Les moniteurs bénévoles diplômés assureront votre initiation avec passion et dévouement dans un contexte de sécurité et de confort. Durant la balade, aucun geste technique, aucun contrôle particulier... vous profitez simplement de ces quelques instants pour savourer l'apesanteur des déplacements et le silence qui s'impose dans l'eau !

#### Conditions de participation :

- A partir de 12 ans pour la plongée, 16 ans pour l'apnée et l'aquagym
- Une autorisation parentale écrite est indispensable pour les mineurs
- Pas besoin de certificat médical, mais pensez à demander un avis médical si vous suivez un traitement particulier
- Contre-indication : asthme pour la plongée, aucune pour l'aquagym et l'apnée

**La participation à cette soirée est gratuite et ouverte à toutes et à tous. L'inscription est obligatoire**

Pour nous contacter et vous inscrire, envoyez un message à :

Renseignements et Inscriptions : [portesouvertes@aquagazel.org](mailto:portesouvertes@aquagazel.org)

Boîte aux lettres : [contact@aquagazel.org](mailto:contact@aquagazel.org)

Adresse du site Web : <http://www.aquagazel.org> / Facebook : [www.facebook.com/Aquagazel](http://www.facebook.com/Aquagazel)

Adresse de la piscine : 37 rue du docteur Roux 92140 Clamart  
Accès Bus : lignes 189-190 / Clamibus - Arrêt Soleil Levant Parking gratuit