



Pour cette année en plus de l'entraînement de Nage avec Palmes du Lundi,

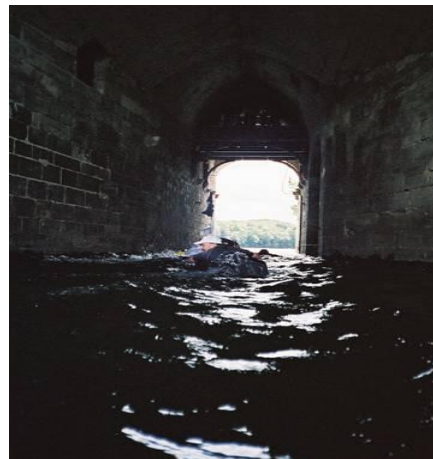
*Nous vous proposons de venir nager en milieu naturel
Aux étangs de Galardon*

(VERNEUIL SUR SEINE Chemin Latéral coté pair)



*Ainsi que de participer a des descentes de rivières ou randonnées palmées
Tel que : la Loire, le Cher, le Loir.....*

*Et avoir le plaisir de passer sous le
Château de Chenonceau par exemple....*



Pour ces activités il faudra prévoir :

- Combinaison, chaussons, gants, PMT ou planche soit hydrospeed ou de type BodyBoard
- Egalement se munir d'un certificat médical de non contrindication a la nage avec palme en milieu naturel et en compétition et de votre licence

Pour toute information ou Inscription aux différentes descentes

S'adresser soit auprès de Frédéric Blin

fred.nap@hotmail.fr

Ainsi que

Michèle Dorrzapf ou Jean-Pierre Bouakaze