

Portes ouvertes à la Piscine Intercommunale de Gourdon

Programme des animations :

9h30 Plusieurs ateliers d'initiation et de découverte :

- Technique de respiration.
- Apnée statique.
- Apnée dynamique.
- Nage avec palmes.
- Yoga.

Aux environs de 11h30 :

- Circuit Training.
- Aquagym.

12h30 Pause Déjeuner.

Restauration sur place possible.

14h30 à 15h30

Tentative de record du monde de l'heure en Apnée dynamique par Laurent Breidenbach.

Au même moment, relais des nageurs.

15h45 Reprise des ateliers d'initiation et de découverte :

- Technique de respiration.
- Apnée statique.
- Apnée dynamique.
- Nage avec palmes.
- Yoga.

17h Séance d'aquagym.

17h45/18h Apéritif Musical.



Tentative de record du monde de l'heure en Apnée dynamique

Laurent Breidenbach, originaire de Gourdon, athlète de haut niveau, tentera un record du monde de l'heure en Apnée dynamique.

Entouré de son staff technique, il tentera d'effectuer en 1 heure, 187 longueurs en monopalme, en respirant toutes les 18 secondes.

Juges officiels et chronomètres seront de la partie !

Spectacle assuré !!!

Cette tentative de record sera entourée tout au long de la journée, de nombreuses animations autour des pratiques aquatiques. Celles-ci seront animées par Laurent Breidenbach et son équipe, le club natation de Gourdon, et les maîtres-nageurs de la CCQB.

Le public pourra accéder librement à l'ensemble des activités proposées tout au long de la journée.

Une participation financière libre sera possible, au profit de l'association d'intérêt général « **Un sourire de plus pour Mathéo** » dont l'objectif est de venir en aide à des enfants, des ados et des adultes en situation de handicap de Gourdon et des environs.