*Très chers amis cadres,*

*Je vous propose de réserver dès à présent votre week-end du 16 - 17 Octobre pour le 4° séminaire des cadres apnées.*

*Je vous attends à Cerbère aux Villages des Alorès, pour différents échanges en salle suivi d’1 sortie Mer et 1 séance en piscine.*

*Lors de ce week-end, nous aborderons :*

* *Les évolutions règlementaires,*
* *Les infos fédérales et du comité régional*
* *Le calendrier des formations et compétitions*
* *Et bien entendu les questions diverses que vous souhaiteriez aborder (si vous avez des idées, des besoins ou autre m’en faire part par retour mail)*
* *Je vous propose 2 voire 3 ateliers basés sur le relâchement, le palmage, et Frenzel.*
* *Des évolutions dans le planning et des intervenants sont en cours de finalisation.*

*Afin de pouvoir finaliser ce week end, j’attends vos retours par mail pour au plus tard le 25 juillet.*

*Comptant sur votre présence.*

*Amicalement votre président de la CRA*

*Franck Torbiero.*