



**CLUB DE PLONGEE SOUS-MARINE**  
 FFESSM n°14 38 0095  
**PISCINE DE SAINT BONNET - VILLEFONTAINE**  
[www.leponge.fr](http://www.leponge.fr)



**L'EPONGE  
 PLONGEE**



Formations et entraînement  
 en piscine le vendredi soir



*Permanences d'inscription  
 en septembre avant la rentrée*



- Des formations du niveau 1 à 5, nitrox, trimix, bio, rifap, initiateur, moniteur
- Un encadrement dynamique (32 encadrants fédéraux)
- Des plongées techniques ou d'exploration en lac toute l'année par demi-journée (centre de plongée de Chamagnieu, à 10 minutes de Villefontaine, lac du Bourget, à 1h30, ...)
- Des sorties en mer sur le week-end (7 à 8 organisées chaque année)
- De nombreuses "activités sans bulles" fédérales organisées en piscine ou en extérieur : apnée, hockey subaquatique, tir sur cible subaquatique (3 encadrants)
- Un local technique et associatif avec compresseur nitrox et trimix, gonflage à l'air gratuit
- Prêt de matériel gratuit pour les adhérents : combinaisons, gilets, détendeurs, blocs, ...

**Vous êtes intéressé ?**

Téléphonez-nous ou envoyez-nous  
 un e-mail à [secretaire@leponge.fr](mailto:secretaire@leponge.fr),  
 et nous vous recontacterons.  
 Visitez également notre site internet.



**Possibilité de faire  
 un baptême à l'essai.  
 Renseignez-vous !**



Contact ou renseignements :

Laurent (président) : 06 98 26 57 29  
 Jérôme (vice-président) : 06 18 65 21 56  
[secretaire@leponge.fr](mailto:secretaire@leponge.fr)  
[www.leponge.fr](http://www.leponge.fr)



**CLUB DE PLONGEE SOUS-MARINE**  
 FFESSM n°14 38 0095  
**PISCINE DE SAINT BONNET - VILLEFONTAINE**  
[www.leponge.fr](http://www.leponge.fr)



**L'EPONGE  
 PLONGEE**



Formations et entraînement  
 en piscine le vendredi soir



*Permanences d'inscription  
 en septembre avant la rentrée*



- Des formations du niveau 1 à 5, nitrox, trimix, bio, rifap, initiateur, moniteur
- Un encadrement dynamique (32 encadrants fédéraux)
- Des plongées techniques ou d'exploration en lac toute l'année par demi-journée (centre de plongée de Chamagnieu, à 10 minutes de Villefontaine, lac du Bourget, à 1h30, ...)
- Des sorties en mer sur le week-end (7 à 8 organisées chaque année)
- De nombreuses "activités sans bulles" fédérales organisées en piscine ou en extérieur : apnée, hockey subaquatique, tir sur cible subaquatique (3 encadrants)
- Un local technique et associatif avec compresseur nitrox et trimix, gonflage à l'air gratuit
- Prêt de matériel gratuit pour les adhérents : combinaisons, gilets, détendeurs, blocs, ...

**Vous êtes intéressé ?**

Téléphonez-nous ou envoyez-nous  
 un e-mail à [secretaire@leponge.fr](mailto:secretaire@leponge.fr),  
 et nous vous recontacterons.  
 Visitez également notre site internet.



**Possibilité de faire  
 un baptême à l'essai.  
 Renseignez-vous !**



Contact ou renseignements :

Laurent (président) : 06 98 26 57 29  
 Jérôme (vice-président) : 06 18 65 21 56  
[secretaire@leponge.fr](mailto:secretaire@leponge.fr)  
[www.leponge.fr](http://www.leponge.fr)

