

CURSO APNEA PISCINA

Imparte:

Miguel Lozano - Subcampeón del Mundo Apnea Profunda 2015
Segundo Apnesita más profundo del Mundo en Inmersión libre con -122m
Instructor Trainer SSI & AIDA & PADI
Apnea Academy y CMAS Instructor

Duración del Curso: 2 días

Requisitos:

- Saber nadar
- 18 años (o 14 con consentimiento de los padres)
- Certificado médico para la práctica de la Apnea

Precio: 250€

Incluye Seguro y Certificación

El curso de APNEA PISCINA se desglosa de la siguiente manera (sujeto a cambios):

1er día:

Sesión de teoría

- La Apnea
- Fisiología, Física y Respiración para la apnea
- Reflejo de Inmersión
- Profundidad y presión

Sesión de técnicas de respiración y relajación

Sesión de Apnea Estática y Dinámica en Piscina

Sesión de teoría

- Equipo para la apnea
- Disciplinas de apnea

2º día:

Sesión de teoría

- Seguridad, Riesgos y Rescate
 - Buceo Autónomo y Apnea, Medio ambiente
- Sesión de Apnea Estática y Dinámica en piscina
- Tablas de Entrenamiento (CO2)
 - Técnica del aleteo y posición del cuerpo
 - Seguridad y Rescate

Examen Teórico

MATERIAL:

El alumno debe traer el siguiente material:

Gafas y tubo

Traje

Aletas

Cinturón

El lastre puede ser prestado por el centro

Certificado Médico apto para la práctica de la Apnea !!

HORARIOS:

El punto de encuentro será en el centro de buceo a las 9h

1er Día: de 9h a 20h aprox.

2º Día: de 9 a 16h aprox.

RESERVA:

Información y Reservas

Tel. 911720647

info@solobuceadores.com