



CURSO APNEA PISCINA

Imparte:

Miguel Lozano - Subcampeón del Mundo Apnea Profunda
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 (14 y 15 Abril 2018)

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
 - Compensación (Mouthfill secuencial y continuo)
- * Sesión de técnicas de respiración y relajación
- * Sesión de Apnea Estática y Dinámica en Piscina (CNF y DNF)
 - Ejercicios Compensación
- * 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 (CNF y DNF)
 - Tablas de Entrenamiento (CO2)
 - Técnica del aleteo, posición del cuerpo y golpe de riñon
 - 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 18h aprox.

RESERVA:

Información y Reservas

Tel. 91 814 27 81

info@solobuceadores.com