



Miguel Lozano

SSI FREEDIVING

mares

CURSOS DE APNEA

BY MIGUEL
LOZANO
2018

Subcampeón del Mundo de Apnea en Inmersión Libre y Sin Aletas Mundial AIDA 2015.

2º Apneísta más profundo del Mundo en Inmersión Libre con -122m.

Instructor Trainer SSI & AIDA & PADI. Instructor APNEA ACAMDEY & FEDAS.

FIM-122M CWT -100M CNF -83M STA 8'23"

DURACIÓN DEL CURSO: 2 ½ DÍAS

REQUISITOS NIVEL 1:

- Saber nadar
- 18 años (o 12 con consentimiento de los padres)
- Certificado Médico

REQUISITOS NIVEL 2:

- Certificación Nivel 1
- Saber nadar
- 8 años (o 12 con consentimiento de los padres)
- Certificado Médico

PRECIO CURSO 1 Y 2: 320€

Incluye Seguro, Material Didáctico
y Certificación Nivel 1 o 2

NIVEL 1 Y 2 PARA QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO:

Curso de Apnea combinado de Nivel 1 y 2. Durante el curso los alumnos de primer nivel recibirán el curso normal de nivel 1 y alguna teoría específica más avanzada de nivel 2. Para los alumnos que ya tengan el nivel 1, durante el curso harán ejercicios y entrenamientos específicos en mar y piscina para recibir la certificación de nivel 2.

Este curso combinado provee a los estudiantes de conocimientos y técnicas para realizar inmersiones hasta los 20 metros de profundidad en el nivel 1 y 30 metros en el nivel 2.

En el curso se incluye, sesión de respiración y relajación, Apnea Estática (aguantar la respiración en estado inmóvil + entrenamientos en el nivel 2), Apnea Dinámica (recorrido horizontal en piscina para mejorar la técnica del aleteo y entrenamientos para alumnos de nivel 2), teoría específica para afianzar una base sólida y salidas en mar abierto de profundidad con prácticas de seguridad y rescate

1ER DÍA

16:00H

PRESENTACIÓN DEL CURSO. SESIÓN DE TEORÍA

18.00H

SESIÓN DE TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

19.00H

SESIÓN DE APNEA ESTÁTICA (EN PISCINA) NIVEL 1
ENTRENAMIENTOS ESTÁTICA NIVEL 2

2º DÍA

9.00H

SESIÓN DE TEORÍA

11.00H

SALIDA DE MAR (INMERSIÓN LIBRE) NIVEL 1
ENTRENAMIENTOS NIVEL 2 (INMERSIÓN LIBRE + PESO CONSTANTE)

15.00H

DESCANSO-COMIDA

18.00H

SESIÓN DE APNEA DINÁMICA EN PISCINA (NIVEL 1)
ENTRENAMIENTOS DINÁMICA NIVEL 2

3ER DÍA

9.00H

SESIÓN DE TEORÍA

11.00H

SALIDA DE MAR (INMERSIÓN LIBRE+ PESO CONSTANTE + RESCATE) NIVEL 1 Y 2

15.00H

EXAMEN TEÓRICO NIVEL 1 Y 2

16.00H

COMIDA FIN DE CURSO (OPCIONAL)

*Miguel Lozano va a impartir todas las lecciones personalmente (dentro y fuera del agua)
ayudado por su equipo de Instructores*

MATERIAL:

EL ALUMNO DEBE TRAER EL SIGUIENTE MATERIAL:

- Máscara y tubo
- Traje
- Aletas
- Cinturón
- El lastre puede ser prestado por el centro
- **¡¡CERTIFICADO MÉDICO APTO PARA LA PRÁCTICA DE LA APNEA!!**

* En caso de no disponer de material necesario, el propio centro de buceo puede proveerlo al estudiante previa consulta de disponibilidad para su alquiler.

HORARIOS:

EL PUNTO DE ENCUENTRO
SERÁ EN EL CENTRO DE BUCEO
A LAS 16H

1^{er} Día: 16h a 21h aprox
2^o Día: de 9h a 20h aprox
3^{er} Día: de 9h a 16h aprox

RESERVA:

PARA MÁS INFORMACIÓN
Y RESERVA

info@miguelozano.com

La APNEA es un deporte MENTAL, con base en la RESPIRACIÓN diafragmática que induce a la RELAJACIÓN física y mental. Incluyendo temas tan importantes como la FISILOGIA específica, la SEGURIDAD y el RESCATE, dotará a los nuevos alumnos de confianza para progresar de forma SEGURA.