



**CURSO COMBINADO NIVEL 1 y 2 con Miguel Lozano  
9 y 10 de Noviembre 2019**

Subcampeón del Mundo de Apnea en Inmersión Libre y Sin Aletas  
3er Apneista más profundo del Mundo en Inmersión Libre con -122m.

Instructor Trainer SSI & AIDA & APNEA ACADEMY & FEDAS

**FIM -122m / CWT -105m / CNF -83m / STA 8'23"**

**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

**DURACIÓN DEL CURSO: 2 DÍAS INTENSIVOS**

**Requisitos Nivel 1:**

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

**Requisitos Nivel 2:**

Certificación Nivel 1 / Saber nadar / 18 años (o 12 con consentimiento de los padres) / Certificado Médico

**Precio del Curso 1 y 2: 250€**

Incluye Seguro, Material Didáctico y Certificación Nivel 1 o 2



**CURSO COMBINADO NIVEL 1 y 2 con Miguel Lozano  
9 y 10 de Noviembre 2019**

**PROGRAMA**

**1er Día**

**8:30h**

PRESENTACIÓN DEL CURSO. SESIÓN DE TEORÍA

SESIÓN DE TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

**12.00h**

SESIÓN DE APNEA ESTÁTICA (EN PISCINA)

**15.00h**

COMIDA

**16.00h**

SESIÓN DE TEORÍA

**17.00h**

1ª SALIDA DE MAR (INMERSIÓN LIBRE)

**20.00h**

DESCANSO

---

**2º Día**

**8:30h**

SESIÓN DE TEORÍA

**11.00h**

SESIÓN DE APNEA DINÁMICA EN PISCINA

**14.00h**

COMIDA

**16.00h**

2ª SALIDA DE MAR (INMERSIÓN LIBRE+ PESO CONSTANTE + RESCATE)

**19.00h**

EXAMEN TEÓRICO NIVEL 1 & 2

---



\*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 • Aletas • Cinturón
  - En caso de no disponer de material necesario, el propio centro de buceo puede proveerlo al estudiante previa consulta de disponibilidad para su alquiler.
- El lastre puede ser prestado por el centro
- **¡¡CERTIFICADO MÉDICO APTO PARA LA PRÁCTICA DE LA APNEA!!**

EL PUNTO DE ENCUENTRO SERÁ EN EL CENTRO DE BUCEO A LAS 8:30H

**HORARIOS:**

1er Dia: 8:30h a 21h aprox

2o Dia: de 8:30h a 20h aprox

**RESERVA:**

PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVA

info@buceoelbajon.com

Tel. 922 557 107

*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.*