



Miguel Lozano

# CURSO DE APNEA

## Cabo de Palos

27-29 mayo



## nivel 1 y 2

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 (Certificación de nivel 1 previa).

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**  
2 ½ DÍAS

### REQUISITOS NIVEL 1:

- \_Saber nadar
- \_18 años (12 con consentimiento de los padres)

### REQUISITOS NIVEL 2:

- \_Certificación Nivel 1
- \_Saber nadar
- \_18 años (12 con consentimiento padres)

### PRECIO CURSO:

375€

Incluye 2 noches en SubUp Hostel  
\*Habitación 6 camas con baño privado  
\*\*Suplemento de 86€ en habitación privada



Incluye Seguro, Material Didáctico y Certificación Nivel 1 o 2

# miguel lozano 2022

Subcampeón del Mundo de apnea en Inmersión libre y sin aletas.

3<sup>er</sup> Apneista más profundo del Mundo en inmersión libre con -122m.

- \_FIM **-122m**
- \_CWT **-105m**
- \_CNF **-83m**
- \_STA **8'23"**



Más información:  
info@miguelozano.com  
miguelozano.com

# 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 su defecto se podrá firmar una declaración responsable médica (Real Decreto 550/2020, de 2 de junio)

\* 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<sup>er</sup> Día: 16h a 21h aprox  
2<sup>o</sup> Día: de 9h a 20h aprox  
3<sup>er</sup> 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.