

CURSO DE APNEA

Cabo de Palos

21-23 octubre



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.

3er Apneista más profundo del
Mundo en inmersión libre con -122m.

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

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^{er} Día: 16h a 21h aprox

2º 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.