

CORSO DI MANTENIMENTO

per apneisti brevettati Apnea Academy:

Il corso è suddiviso in Livello Base e Livello Avanzato, in funzione delle capacità e dell'esperienza degli allievi.

Durante gli allenamenti verranno proposte tabelle di lavoro che prevedono una parte di nuoto (a corpo libero e pinnato) ed una parte di apnea.

È possibile partecipare al mantenimento anche con l'utilizzo di monopinna.

Requisiti:

- ✓ età minima 16 anni
- ✓ certificato medico agonistico per attività subacquea in apnea
- ✓ brevetto Apnea Academy di primo livello / base o superiore.

Costi:

€ 360,00 monosettim.^{le} per il corso stagionale (23/09 – 07/06)

€ 220,00 monosettim.^{le} per il corso quadrimestrale (23/09 – 27/01 o 03/02 – 07/06)

+ € 30,00 di quota di iscrizione, comprensiva di assicurazione.

Giorni ed orari:

il corso si tiene il mercoledì dalle 21:00 alle 22:30.

Il numero massimo per corso è di 15 allievi.

Le iscrizioni verranno raccolte presso la segreteria del Club Canottieri Olona 1894. Si consiglia di contattare comunque preventivamente l'istruttore.

INFORMAZIONI

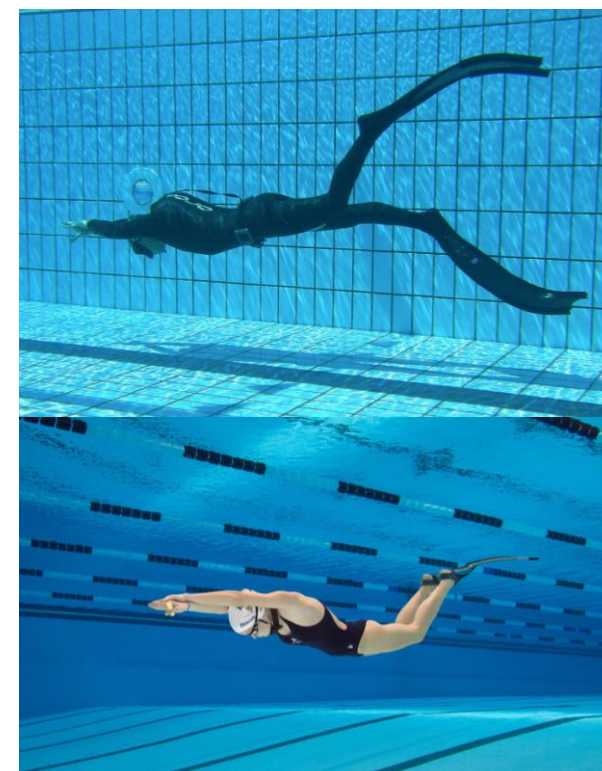
Matteo Garaldi cell.: +39 347.4729035
e-mail: matteo.garaldi@gmail.com

Club Canottieri Olona, tel: 02.48952325
Alzaia Naviglio Grande, 146 – Milano



CORSI DI APNEA

23 settembre 2015 - 7 giugno 2016



ISCRIZIONI APERTE DAL 07/09/2015

Canottieri Olona 1894

Alzaia Naviglio Grande, 146 – 20144 Milano

CORSI DI APNEA BASE ED AVANZATO

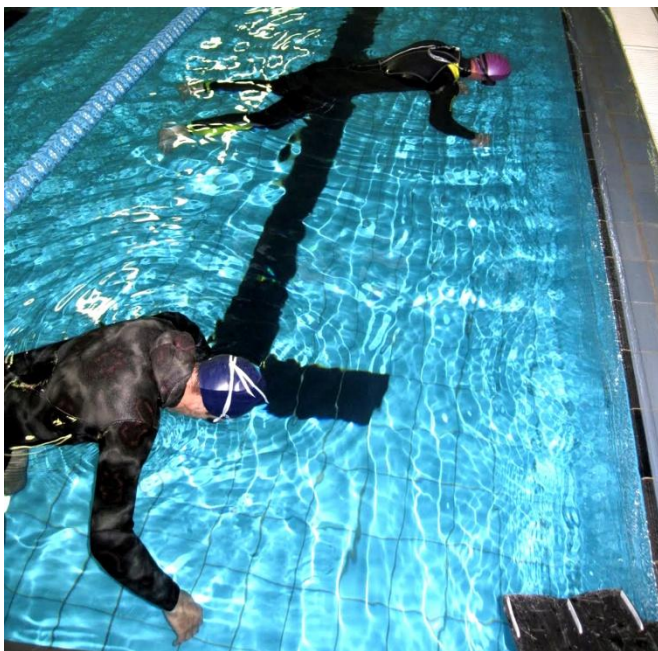
con didattica Apnea Academy

In base alle richieste si organizzano corsi Base ed Avanzato.

BASE

Durata: 16 serate + 5 sessioni in acque libere (Capo Noli, Liguria)

Giorni: mercoledì sera dalle 20:00 alle 22:30



Struttura del corso: teoria, dalle 20:00 alle 21:00. Cinque lezioni sono dedicate alle tecniche di rilassamento e di respirazione. **PRATICA IN PISCINA** dalle 21:00 alle 22:30.

Argomenti delle lezioni teoriche: Attrezzatura, fisica e fisiologia dell'immersione, compensazione, sicurezza, pinneggiata, ambiente sommerso, respirazione, relax, quiz finali.



Lezioni pratiche: Nuoto a crawl e rana, esercitazioni a corpo libero, nuotate in apnea a corpo libero, capovolte con e senza attrezzatura, pinneggiata, esercizi di compensazione, apnea statica.

Requisiti: Saper nuotare discretamente crawl e rana, età minima 16 anni, certificato medico agonistico per attività subacquea in apnea rilasciato da un centro di medicina dello sport.

Attrezzatura necessaria: Maschera, snorkel, muta da apnea, pinne da apnea, cintura dei pesi, calzari. A corso iniziato verranno date info per l'acquisto del materiale corretto.

Brevetto: Al termine del corso (comprese le 5 sessioni in acque libere) a chi ritenuto idoneo verrà rilasciato il brevetto Apnea Academy di APNEISTA.

AVANZATO

Durata: 25 serate dalle 20.00 alle 22.30. 7 sessioni in acque libere. Il corso verrà aperto in relazione al numero di richieste pervenute.

Teoria: alimentazione, tecniche di salvamento, pinneggiata, compensazione avanzata, allenamento, respirazione e rilassamento.

Pratica: nuoto, nuotate a corpo libero in apnea, allenamento apnea dinamica, tecniche di salvamento con e senza attrezzatura, vestizione, recupero infortunato.

Discese in assetto costante a rana e con attrezzatura.

Brevetto: L'allievo che completa il corso (comprese le sessioni in acque libere) e soddisfa gli standard Apnea Academy per il corso avanzato, riceverà il brevetto di APNEISTA AVANZATO.

COSTI

Base: € 375,00 per 16 lezioni e sessioni in mare + € 40,00 per il manuale

“**Corso di apnea**” di Umberto Pelizzari e Stefano Tovaglieri - Mursia editore.

Avanzato: € 650,00 per 25 lezioni e sessioni in mare.

Le quote non comprendono i costi di trasporto e pernottamento per le uscite in mare. Il numero massimo per corso sia base che avanzato è di 8 allievi.