

# **INFORMAZIONI CORSO OPEN APNEA ACADEMY 2017 San vito al T.**

## **Istruttore:**

Nicola Del Fabro - istruttore Apnea Academy I IS1116501

## **requisiti per iscrizione al corso:**

- 14 anni compiuti
- saper nuotare sufficientemente a stile libero e rana
- Presentare un certificato medico con ECG a riposo di idoneità all'attività sportiva non agonistica

## **inizio**

giovedì 9 marzo 2017

## **programma:**

11 lezioni di teoria

11 lezioni di pratica in piscina

01 lezione di pratica nella piscina più profonda del mondo – Y40 di Montegrotto terme (PD)

04 uscite in mare da 1,5 ore cad.

## **giornate di lezione:**

giovedì

ore 20,00 - 21,00 teoria

ore 21,00 - 22,30 piscina

sabato

ore 16,30 - 17,30 teoria

ore 17,30 - 19,00 piscina

## **uscite al mare:**

uscite in mare si faranno in Croazia

3-4 giugno – 10-11 giugno 17-18 giugno (date indicative potranno subire cambiamenti in base al meteo)

## **date corso:**

vedi allegato

## **temi trattati:**

attrezzatura

nozioni di fisica e fisiologia

tecniche di rilassamento e respirazione

immersioni in sicurezza in piscina e in mare

## **requisiti da raggiungere per il brevetto:**

minimi – quote di profondità e distanze alla portata di tutti, raggiungibili senza problemi

## **materiale da prendere per il corso:**

per la prima lezione: costume, cuffia, occhialini eventuale mutino per i freddolosi.

Alla prima lezione faremo un elenco del materiale da acquistare.

## **Costi:**

corso € 320,00

uscita Y40 - € 30,00 - trasferimento non compreso

uscite al mare si possono fare in giornata – 2h ½ da San Vito – eventuale pernottamento €30,00-35,00 a

persona compresa cena del sabato sera e colazione della domenica mattina.

## **Altro:**

chiamare istruttore

Del Fabro Nicola 347-2752277