



CLUB ATLANTIS



Corso Apnea AVANZATO

Obiettivo del corso

Mettere in pratica e “approfondire” le nozioni apprese nel corso base. Inoltre, tramite un training di allenamento ed esercizi specifici, migliorare le proprie prestazioni nelle tre discipline (statica, dinamica, verticale) e prendere consapevolezza dei propri limiti.

Contenuti del corso

Piscina: esercizi a corpo libero, esercizi con attrezzature, prove di apnea statica, prove di apnea dinamica, prove di apnea profonda, training di allenamento avanzato, training per gare.

Teoria: tecniche di compensazione, tecniche di respirazione.

Mare/lago: prove di discesa in assetto costante e variabile.

Il corso si articola in

- 8 lezioni di piscina
- 1/2 immersioni in mare/lago
- 1 Lezione di Tecniche di Compensazione
- 1 Lezione di Yoga



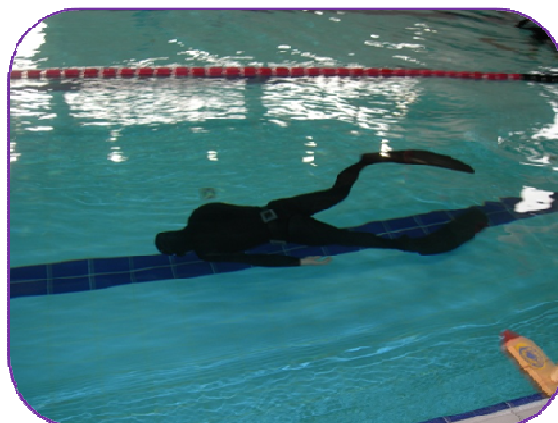
Attrezzature richieste

Maschera, snorkel, muta adeguata, pinne a scarpetta (consigliate da apnea), calzari, guanti, zavorra adeguata, boa.

Materiale Opzionale

Brevetto ADVANCED FREE DIVER
Manuale ADVANCED FREE DIVER

Costo: 120 euro



Didattica:



Istruttori:

Marco Feo → marco.feo@csatlantis.com

Andrea Feo → andreafeo@csatlantis.com

Sito:

www.csatlantis.com

