



CLUB ATLANTIS

Corso Apnea MANTENIMENTO



Obiettivo del corso

A coloro che hanno già acquisito le tecniche base e avanzate di apnea verranno proposti esercizi 'ad hoc' per mantenere e perfezionare acquaticità e tecniche di pinneggiata. Gli esercizi saranno definiti seguendo il proprio livello di preparazione.

Contenuti del corso

Piscina: Allenamenti di Statica, Dinamica e Profonda.

Teoria: Sessioni di Yoga e Rilassamento.

Mare/lago: Uscite conclusive del corso.

Il corso si articola in

- 8 Lezioni di piscina
- 1/2 Lezioni di Yoga
- 1 Immersione al mare

Attrezzature richieste

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

Costo corso Mantenimento: 120 euro

Didattica



Istruttori

Marco Feo → marco.feo@csatlantis.com

Andrea Feo → andreafe@csatlantis.com

Sito → www.csatlantis.com