



CLUB ATLANTIS

Corso Apnea Training Intensivo



Obiettivo del corso

A coloro che hanno già acquisito le tecniche base e avanzate di apnea e desiderano migliorare le proprie prestazioni verranno proposti esercizi intensivi 'ad hoc' per mantenere e perfezionare le tecniche già acquisite e incrementare le proprie Performance. Gli esercizi saranno definiti seguendo il proprio livello di preparazione.

Contenuti del corso

Piscina: Allenamenti di Statica, Dinamica e Profonda.

Mare/lago: Uscite conclusive del corso.

Gare: per tutti coloro che volessero mettersi alla prova è possibile partecipare a Gare di Apnea organizzate da Gianluca Genoni e PSS.

TUTTI POSSONO PARTECIPARE!!!

Il corso si articola in

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

Costo: 120euro

Didattica



Istruttori

Marco Feo → marco.feo@csatlantis.com

Andrea Feo → andreafe@csatlantis.com