

CORSO BASE DI APNEA

Per chi fosse interessato a Gennaio stò organizzando un corso di Apnea, le iscrizioni sono aperte a tutti.

Il corso sarà un 1° livello (base), didattica PSS Worldwide By Gianluca Genoni.

Il corso si terrà il SABATO presso la piscina di Monza(MI). orari da stabilire.

Si svolgeranno lezioni di piscina e lezioni di teoria nelle quali si parlerà di: attrezzature, fisica, fisiologia, ambiente marino, tecniche di rilassamento, primo soccorso.

Si effettueranno anche uscite in mare in data da stabilire e rilascio del brevetto Internazionale PSS

Requisiti :

1 passione per il mare

2 certificato medico sportivo per la subacquea

Il corso comprende:

- **Materiale didattico**
- **6 lezioni, teoria e pratica**
- **Uscite in mare**

Alla fine del corso sarà possibile:

- **Continuare ad allenarsi in piscina**
- **Effettuare uscite in Gommone (escursioni o pesca)**
- **Durante gli stage o eventi sarà possibile provare la slitta del campione del mondo Gianluca Genoni.**

Chi fosse interessato o curioso di sapere come sarà il corso può tranquillamente assistere per due lezioni, presso l'impianto Swim Planet di Monza i giorni 22 e 29 novembre, dalle ore 10 alle ore 11.

Per informazioni: apneasicura@centrodharmayoga.it

Jimmy – Cell 334.8482116