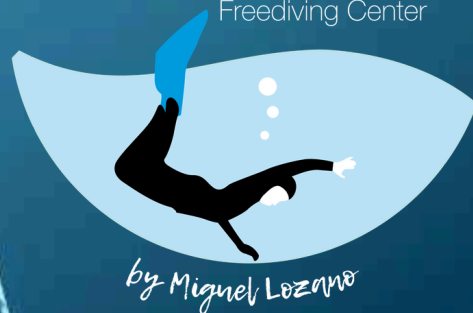


CURSO APNEA NIVEL 1

TENERIFE

apnea
canarias

Freediving Center



“

SOMOS EL PRIMER CENTRO DE APNEA DE ESPAÑA QUE CERTIFICA CURSOS DE LAS ORGANIZACIONES MÁS IMPORTANTES A NIVEL MUNDIAL (MOLCHANOV, AIDA, SSI) EN TODOS SUS NIVELES, ASÍ COMO LA FORMACIÓN DE INSTRUCTORES

”

NIVEL 1

PROVEE A LOS ESTUDIANTES DE CONOCIMIENTOS Y TÉCNICAS PARA REALIZAR INMERSIONES HASTA LOS 20 METROS DE PROFUNDIDAD. EN EL CURSO SE INCLUYE, SESIÓN DE RESPIRACIÓN, APNEA ESTÁTICA Y DINÁMICA EN PISCINA, TEORÍA Y SALIDAS EN MAR ABIERTO.

Duración del Curso: 3 días

Requisitos:

Saber nadar

18 años (o 12 con consentimiento de los padres)

Precio: 375€

Incluye; Seguro, Manual para el curso
y Certificación Nivel 1

Día 1

9:00 - 10:00 :
SESIÓN DE TEORÍA

Sesión de teoría sobre Fisiología, Física y Respiración para la apnea deportiva.

10:00 - 10:30 :
SESIÓN DE TÉCNICAS
RESPIRACION Y RELAJACION

10:30 - 11:00 :
PREPARACION DE MATERIAL

11:00 - 13:30 :
SALIDA DE MAR
[INMERSION LIBRE + PESO CONSTANTE]

Respiración, Visualización, Golpe de riñón, Técnica del aleteo, Compensación, Lastrado

13:30 - 14:00:
PAUSA

14:00 - 14:30 ;
COMPENSACIÓN EN SECO

Día 2

9:00 - 11:30 :
SESIÓN DE PISCINA
ESTATICA Y DINAMICA

Técnica de aleteo y posición del cuerpo Seguridad y Rescate

11:30 - 12:00:
PAUSA

12:00 - 14:00 :
SALIDA DE MAR
[INMERSION LIBRE + PESO CONSTANTE]

Respiración, Visualización, Golpe de riñón, Técnica del aleteo, Compensación, Lastrado

14:00 - 14:30 :
ANALISIS DE VIDEO

Día 3

9:00 - 10:00 :
SESIÓN DE TEORÍA

Seguridad, Riesgos y Rescate Buceo Autónomo y Apnea, Medio ambiente

10:00 - 12:00 :
SALIDA DE MAR
[INMERSION LIBRE + PESO CONSTANTE]

Seguridad y Rescate

12:00 - 13:00 :
CORRECCION DE EXAMEN
TEORICO

MATERIAL:

EL ALUMNO DEBE TRAER EL SIGUIENTE MATERIAL:

- Bañador, toalla y chanclas.

(* Es opcional traer material propio de apnea. Este será aportado por el centro, totalmente incluido en el precio del curso.

HORARIOS:

EL PUNTO DE ENCUENTRO SERÁ EN EL CENTRO A LAS 9:00H O SEGUN ACUERDO

1er Día: de 9:00 a 15:00 aprox.

2º Día: de 9:00 a 15:00 aprox.

3er Día: de 9:00 a 14:00 aprox.

**POLÍTICA DE CANCELACIÓN:

Cualquier cancelación realizada por parte del cliente con menos de 48 horas de antelación al inicio de la actividad no será elegible para la devolución del depósito realizado. Giro en profundidad Sistema de parejas

RESERVA:

ES NECESARIO REALIZAR PREVIAMENTE LA TRANSFERENCIA DE 100€/ALUMNO EN CONCEPTO DE DEPÓSITO PARA LA RESERVA.

El resto será pagado al inicio del curso.*

TITULAR: ApneaCanarias

Caja de Arquitectos

Rambla de Santa Cruz, 138,
38001 Santa Cruz de Tenerife
(España)

IBAN: ES07 3183 3800 3210 1083
1228

BIC: CASDESBB

CONCEPTO:

Curso Apnea – “Nombre”

PAY PAL:

pagos@apneacanarias.com
(+5% del precio del curso)

INFORMACIÓN:

PARA MÁS INFORMACIÓN

tenerife@apneacanarias.com

+34 672 58 36 88

La APNEA es un deporte MENTAL, con base en la RESPIRACIÓN diafragmática que induce a la RELAJACIÓN física y mental. Incluyendo temas tan importantes como la FISILOGIA específica, la SEGURIDAD y el RESCATE, dotará a los nuevos alumnos de confianza para progresar de forma SEGURA.

*En caso de suspensión del curso el depósito será reembolsado.