

CORSO APNEA

La più naturale e sportiva disciplina d' immersione . Attraverso esercizi mirati di tipo fisico e mentale , in un graduale allenamento con tecniche di respirazione e rilassamento , consentiranno con soddisfazione agli allievi di raggiungere una padronanza ed equilibrio corpo-mente , permettendo di sviluppare i propri limiti in modo sicuro e piacevole .

Corso BASE : per principianti

12 lezioni pratiche integrate da parte teorica (da Ottobre a Dicembre)

Prezzo 160 Euro

Corso AVANZATO :per coloro che hanno già frequentato il corso base o possiedono una discreta preparazione .Eventuale approccio tecniche di pesca subacquea.

20 lezioni pratiche integrate da lezioni teoriche (da Gennaio a Maggio)

Prezzo 260 Euro

Svolgimento dei corsi

:Esercitazioni pratiche ogni Giovedì sera dalle 20,30 alle 22,30 piscina com.le .

Lezioni teoriche al Martedì sera o in serate da concordare

INFO : Giovanni 335368701