



# Corso Base di Apnea con Gianluca Genoni

**-primatista mondiale di apnea profonda e apnea statica-**

**Da lunedì 18 gennaio 2010**

e per sei lunedì a seguire, presso il centro Acqua1village di Castano Primo

Attraverso l'apprendimento di tecniche di respirazione e rilassamento, e con l'utilizzo di attrezzature di base, un cammino per "guardarsi dentro" alla ricerca del benessere che l'apnea infonde. Per scoprire in perfetta armonia con il mondo sommerso, le meraviglie che nasconde dipinte da fantastici colori e giochi di luce.



Programma: 6 ore di teoria e 6 ore di pratica (dalle 20.00 alle 22.00)  
(la pratica in vasca seguirà l'ora di teoria)

## Tematiche trattate durante il corso

- Tecniche di respirazione e di rilassamento
- Tecniche di compensazione
- Attrezzature specifiche
- Tecniche di capovolta
- Allenamento per migliorare le prestazioni
- Alimentazione prima delle immersioni
- Sicurezza in acqua
- Miglioramento apnea statica
- Percorsi in vasca

**Attrezzatura tecnica richiesta: *obbligatoria* (maschera e pinne), *facoltativa* (mutino e cintura con zavorra)  
E' necessaria una normale capacità di nuoto.**

**Costo del corso: 260,00 euro** *comprende: Tessera iscrizione alla SUBacqua1village  
Materiale didattico con gli argomenti trattati  
Attestato di partecipazione*



*Per chi fosse interessato potrà essere rilasciato al costo aggiuntivo di € 25,00 (spese di certificazione), un brevetto ufficiale della P.S.S. (Professional Scuba Schools) una delle maggiori didattiche mondiali, di cui Gianluca Genoni è Direttore Didattico.*