



# Corso Avanzato di Apnea con Gianluca Genoni

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

**Da lunedì 8 marzo 2010**

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

Grazie all'esperienza acquisita nella pratica e perfezionando le tecniche di respirazione e di rilassamento fuori dall'acqua, si acquisiscono risultati sempre più performanti. Sviluppando maggiormente anche gli aspetti legati alla sicurezza in acqua, per godere in maniera naturale le sensazioni che l'apnea infonde.



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:

- **Teoria**
  - Ripasso generale e test conoscenze
  - Esercizi a secco di rilassamento e respirazione
  - Nozioni di sicurezza in acqua
- **Pratica**
  - Esercizi in acqua di respirazione e rilassamento
  - Allenamenti personalizzati
  - Miglioramento tempi di recupero

E' richiesta un'attrezzatura tecnica dedicata all'apnea, per poter sfruttare al meglio le prestazioni dei propri materiali

**Costo del corso: 260,00 euro** comprende: 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.