

progetto nuoto s.s.d.a.r.l



CORSI DI APNEA 2015/2016

progetto nuoto s.s.d.a.r.l



Apnea – corsi preagonisti e agonisti - allenamenti

CORSI DI APNEA 2015/2016

L'Apnea

Apnea, letteralmente, significa "sospensione del respiro".

È il primo e più antico modo che l'uomo ha usato per scendere sott'acqua, il modo più naturale e "puro".

Quello che era considerato uno sport estremo, praticabile da pochi, selezionati atleti, nel tempo, grazie all'evoluzione della tecnica e delle attrezzature si è trasformata in un'attività semplice e accessibile a tutti.

L'accrescimento delle conoscenze scientifiche e mediche ci permette oggi di immergerci in apnea evitando di incorrere nelle patologie legate all'ambiente operativo.

L'adozione di tecniche di rilassamento e di corretta respirazione conduce ad un'azione armonica tra corpo e mente.

Un corso di apnea permette di apprendere le tecniche per immergersi in sicurezza e con consapevolezza, ed è rivolto sia a chi vuol vivere l'acqua a 360° per puro diletto e nel rispetto della natura sia a chi pratica l'apnea a livello agonistico.

Il corso si sviluppa con sessioni settimanali di teoria, di pratica a secco, di pratica in piscina. Nei mesi di maggio e giugno ci saranno, per gli iscritti ai moduli outdoor, le uscite didattiche al mare.

Le nostre proposte per la stagione 2015 / 2016 sono:

CORSI DI APNEA 2015/2016

Corsi pre-agonistici e agonistici:

Presso la piscina di Sondrio, il **giovedì dalle ore 19.30 alle ore 22.00** (50' aula + 90' piscina), a partire dal 1° ottobre 2015 e fino al 30 giugno 2016 sarà possibile frequentare le lezioni finalizzate alla pratica sportiva (pre-agonistica e agonistica) dello sport Immersione in Apnea. Per accedere ai corsi devi avere almeno 16 anni e saper nuotare a stile libero e a rana. È richiesto il certificato medico sportivo agonistico. Durante la prima serata di prova gratuita sarai seguito dal tecnico che ti consiglierà il percorso sportivo più adatto a te; potrai ottenere – a seconda dei casi:

- Brevetto apneista sportivo indoor
- Brevetto apneista sportivo
- Brevetto apneista agonista indoor
- Brevetto apneista agonista

In tutti i casi sarai seguito e guidato nella pratica sportiva dell'apnea, sempre all'insegna della sicurezza e del divertimento.

Allenamenti apnea:

Presso la piscina di Sondrio, il **martedì dalle ore 19.30 alle ore 22.00** (50' di preparazione a secco + 90' in acqua), a partire dal 29 settembre 2015 e fino al 28 giugno 2016 sarà possibile frequentare le sessioni di allenamento finalizzate alla pratica sportiva agonistica dello sport Immersione in Apnea.

È richiesto il certificato medico sportivo agonistico.

Il **venerdì dalle ore 19.30 alle 21.00** ci sarà la possibilità di allenarsi in apnea in corsia riservata a tutti gli iscritti ai corsi di apnea. È richiesto il certificato medico sportivo agonistico.

Una domenica al mese dalle 09.00 alle 12.00 ci sarà la possibilità di allenarsi in apnea in corsia riservata agli atleti in regola con il tesseramento Fipsas.

Corsi per bambini (7/13 anni):

Il corso KAD (Kid as Dolphins) si sviluppa in 10 lezioni in cui il bambino, attraverso il gioco, prende coscienza di una personale autonomia e consapevolezza per muoversi in tutta sicurezza nel "mondo acqua".

Circuito Agonistico FIPSA:

Gli iscritti ai corsi e gli atleti della Progetto Nuoto SSD a RL potranno, su parere del tecnico/allenatore e in base alla loro preparazione e allenamento, partecipare alle competizioni selettive organizzate sul territorio provinciale, regionale e nazionale.

CORSI DI APNEA 2015/2016

Quote di iscrizione e di frequenza

Corsi pre agonisti e agonisti:

Quota iscrizione adulti comprensiva di tessera federale FIPSA **60,00 euro**

Quota iscrizione bambini comprensiva di tessera federale FIPSA **20,00 euro**

Frequenza corsi - moduli indoor: **144,00 euro**

La quota comprende gli ingressi in piscina, le lezioni di teoria, le sessioni pratiche a secco e in acqua. Sono previsti 3 turni trimestrali di 12 lezioni: 1° turno: ottobre – dicembre, 2° turno: gennaio – marzo, 3° turno: aprile – giugno.

Frequenza corsi - moduli outdoor: **60,00 euro**

La quota comprende le lezioni di teoria, tre sessioni pratiche in piscina, tre sessioni pratiche in mare o in piscine con profondità adeguate (minimo 10mt). La quota non comprende le spese di trasferta, vitto e alloggio per le uscite didattiche al mare o piscina.

Recupero assenze

Eventuali assenze alle lezioni di corso possono essere recuperate entro i due mesi successivi, usufruendo di un accesso durante gli orari di nuoto libero o con la partecipazione ad una sessione di allenamento nelle giornate di martedì, venerdì o domenica.

Attività agonistica:

Quota iscrizione **130,00 euro**

La quota comprende l'iscrizione a Progetto Nuoto, la tessera federale, la tessera atleta FIPSA e la divisa sociale. È inoltre compresa la partecipazione agli allenamenti domenicali e l'iscrizione a 3 gare del circuito nazionale FIPSA. Non è compreso il biglietto di ingresso in piscina.

Allenamento agonisti: **310,00 euro**

La quota dà diritto a partecipare agli allenamenti del martedì, del venerdì e agli allenamenti domenicali, oltre all'accesso illimitato in orari di apertura al pubblico per l'attività di nuoto (non in apnea) fino al 31 agosto 2016.

Pagamento: 1° rata: € 90,00 da versare contestualmente alla quota di iscrizione,

2° rata: € 220,00 da versare entro il 17 gennaio 2016

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a:

Progetto Nuoto s.s.d. a r.l. c/o piscina di Sondrio (tel. 0342 / 214470)

Sondrio: Manuela Mazza – allenatore e istruttore federale (tel. 347 / 5916306)

Bergamo: Raoul Marcati – istruttore Apnea Kids as Dolphins – (tel. 333 7928424)