



ClubApnea
FREEDIVING SCHOOL MILANO



CORSI | CHI SIAMO | ISCRIVITI | GALLERY | CONTATTI | NEWS



FINTO TESTO FINTO CORSI

Est venture veni tem int, nulpa delestis modiatur simus saepuda quia qui volo doluptat aut ratur molupic imagini totam, vent la dit, is et quo cus del intus pa voluptio cum ea venest, is sa nonsedit que maiorum ressus aperis cone sim es nihil ium harum et pedipsae ea doluptus.

[continua a leggere...](#)



FINTO TESTO FINTO GALLERY

Est venture veni tem int, nulpa delestis modiatur simus saepuda quia qui volo doluptat aut ratur molupic imagini totam, vent la dit, is et quo cus del intus pa voluptio cum ea venest, is sa nonsedit que maiorum ressus aperis cone sim es nihil ium harum et pedipsae ea doluptus.

[continua a leggere...](#)





ClubApnea
FREEDIVING SCHOOL MILANO



[CORSI](#) | [CHI SIAMO](#) | [ISCRIVITI](#) | [GALLERY](#) | [CONTATTI](#) | [NEWS](#)

PER ADULTI: APNEA BASE APNEA AVANZATO APNEA INDOOR APNEA RESCUE APNEA CON MONOPINNA MANTENIMENTO [TECNICHE DI RESPIRAZIONE](#) STAGE EVENTI
PER BAMBINI: KAD

TECNICHE DI RESPIRAZIONE

DOVE:

Piscina MURAT, via Dino Villani, n. 2 Milano.

QUANDO:

Vedi calendario nella pagina delle NEWS

CONTENUTI:

Il corso base è studiato per chi si avvicina al mondo dell'immersione in apnea. Si propone di far riscoprire il naturale gesto dell'apnea ed il benessere nell'ambiente acquatico e prevede una parte in piscina e una in acque libere.

LA PARTE IN PISCINA consta di circa 28 ore di lezione (teoria e pratica) tra cui: acquaticità, esercizi a corpo libero, tecniche di base di respirazione (pranayama) e di rilassamento (training autogeno, training mentale ecc.), apnea statica e dinamica.

LA PARTE IN MARE prevede uscite per tuffarsi nel blu in assetto costante. Il corso comprende il manuale "Lezioni di apnea" di Umberto Pelizzari e Stefano Tovaglieri e il brevetto di 1° livello di Apnea Academy.

REQUISITI:

Per iscriversi è necessario avere 14 anni, saper nuotare sufficientemente a rana e a stile libero e presentare **un certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica** (rilasciabile da qualunque centro di medicina sportiva, nei link amici troverai un elenco completo). **Non sono validi certificati non agonistici.**

ATTREZZATURA:

PER LA PARTE IN ACQUA occorrono maschera, aeratore, pinne, calzari e muta da apnea, cintura con zavorra (le prime 2 lezioni è necessario solo il costume e gli occhialini. Si terrà una spiegazione sull'attrezzatura, per cui si consiglia di attendere tale lezione prima di acquistarla).
PER LE SEDUTE DI RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO A SECCO occorre abbigliamento comodo (pantaloni, maglietta, tappetino, fazzoletti di carta). L'attrezzatura non è fornita dall'organizzazione; ogni allievo dovrà avere la propria.

ACQUE LIBERE:

Le uscite in mare, per il conseguimento del brevetto di livello base di Apnea Academy, saranno comunicate durante il corso e sono organizzate da Clubapnea. Se l'allievo porta a termine la parte in piscina e non quella in mare, potrà farlo entro 1 anno. Decorso l'anno, dovrà ripetere il corso.

ISCRIZIONE, COSTI:

L'intero corso (teoria e pratica in piscina e in acque libere, manuale e brevetto) costa 429 €.

L'iscrizione si effettua presso la Segreteria di Clubapnea.

SCARICA IL PDF CON IL PROGRAMMA DEL CORSO COMPLETO





ClubApnea
FREEDIVING SCHOOL MILANO



CORSI | CHI SIAMO | ISCRIVITI | GALLERY | CONTATTI | NEWS

PER ADULTI: APNEA BASE APNEA AVANZATO APNEA INDOOR APNEA RESCUE APNEA CON MONOPINNA MANTENIMENTO TECNICHE DI RESPIRAZIONE STAGE EVENTI
PER BAMBINI: KAD



VIDEO TUTORIAL - RACCOGLIERE OGGETTI SUL FONDO DELLA PISCINA CUPTAM EOS VENDIAM QUAM UT LAM, ET ETUS EUM COMNIET OPTASSIN RERO ILLESEQUO BLACEPTA CONSECU NEM.

Mi piace





14
GIU
2013

VIENI A PESCARE CON NOI, CI MANCA IL VERME.

Est venture veni tem int, nulpa delestis modiatur simus saepuda quia qui volo doluptat aut ratur molupic imagini totam, vent la dit, is et quo cus del intus pa voluptio cum ea venest, is sa nonsedit que maiorum ressus aperis cone sim es nihil ium harum et pedipsae ea doluptus. Ebiti dipicaestis eaquibusam, ommodi sumUt et doluptatur adissim res natum autatin ulluptatqui dolo et apidel iliquam velescit ut et im harum acid quibus idunt ipitis dolo que essimai orempor empersp elique de-nisquodit, aliqui ulpa de et aute poritat liasitae net mosam ipis nam et harum voluptiendae verum re volorioreste et aut assitemperi quam.



Mi piace

20
MAG
2013

NUOVO STAGE TECNICHE DI RESPIRAZIONE

Est venture veni tem int, nulpa delestis modiatur simus saepuda quia qui volo doluptat aut ratur molupic imagini totam, vent la dit, is et quo cus del intus pa voluptio cum ea venest, is sa nonsedit que maiorum ressus aperis cone sim es nihil ium harum et pedipsae ea doluptus. Ebiti dipicaestis eaquibusam, ommodi sumUt et doluptatur adissim res natum autatin ulluptatqui dolo et apidel iliquam velescit ut et im harum acid quibus idunt ipitis dolo que essimai orempor empersp elique de-nisquodit, aliqui ulpa de et aute poritat liasitae net mosam ipis nam et harum voluptiendae verum re volorioreste et aut assitemperi quam.



Mi piace

13
MAG
2013

NUOVO RECORD DEL MONDO 350 METRI

Est venture veni tem int, nulpa delestis modiatur simus saepuda quia qui volo doluptat aut ratur molupic imagini totam, vent la dit, is et quo cus del intus pa voluptio cum ea venest, is sa nonsedit que maiorum ressus aperis cone sim es nihil ium harum et pedipsae ea doluptus. Ebiti dipicaestis eaquibusam, ommodi sumUt et doluptatur adissim res natum autatin ulluptatqui dolo et apidel iliquam velescit ut et im harum acid quibus idunt ipitis dolo que essimai orempor empersp elique de-nisquodit, aliqui ulpa de et aute poritat liasitae net mosam ipis nam et harum voluptiendae verum re volorioreste et aut assitemperi quam.

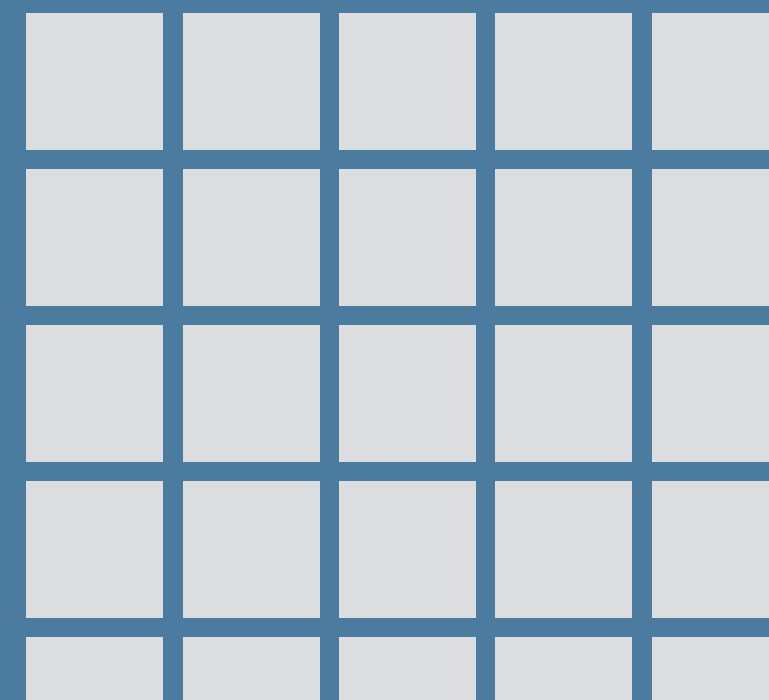


Mi piace



Mi piace

ClubApnea piace a 60.724 persone.



ARCHIVIO POST

- > 2013
- > 2012
- > 2011

LINK AMICI

- > Visite medico sportive **NEW!**
- > Apnea Academy
- > Gli amici della cozza
- > W le bollicine
- > Piscina Cozzi
- > Milano Sport srl



ClubApnea
FREEDIVING SCHOOL MILANO

[CORSI](#)

[CHI SIAMO](#)

[ISCRIVITI](#)

[GALLERY](#)

[CONTATTI](#)

[NEWS](#)

Per iscriverti clicca su ognuno dei 3 passaggi indicati seguendo l'ordine numerico.

1

Compila il modulo di iscrizione al Club Apnea.

2

Compila il modulo di iscrizione al corso scelto.

3

Informazioni sulla visita medico sportiva da leggere attentamente.