



FREE DIVING

CALELLA DE PALAFRUGELL



EXCLUSIVE EXPERIENCES

SUMMER 2021

MORE & **APNEA TOTAL**
ADVENTURES



UBICACIÓN

Costa Brava, Calella de Palafrugell

TITULACIÓN

En este curso introductorio adquirirás las habilidades básicas para controlar tu apnea hasta un máximo de 20 metros de profundidad. Aplicando técnicas de respiración y relajación únicas te sentirás más seguro y cómodo al sumergirte. La certificación viene de la mano de APNEA TOTAL, marca reconocida a nivel mundial y dedicada exclusivamente a la enseñanza de la apnea desde 2003

REQUISITOS

Saber nadar, ser mayor de 14 años y tener la mente abierta a una experiencia única!

ESTRUCTURA

El curso se divide en dos días que incluyen ambos teoría y prácticas en el mar.

DÍA 1: 2h de teoría + 2h de prácticas en el mar.

Haremos una intro a la apnea deportiva y el equipo necesario. Aprenderemos técnicas para movernos de manera eficiente al sumergirnos y de compensación para adecuarnos al medio acuático.

Practicaremos ejercicios de respiración que usaremos en el agua más tarde, donde tendremos la posibilidad de bucear a pulmón hasta un máximo de 12m.

DIA 2: 2h de teoría + 2h de prácticas en el mar.

Nos centraremos en aspectos necesarios para la práctica segura de la apnea e incluiremos ejercicios respiratorios yóguicos de gran beneficio. Iremos al mar en donde pondremos todo en práctica hasta una profundidad máxima de 20m.

FREE DIVING





¿QUÉ INCLUYE?

Material de lectura y acceso privado online al manual del curso. Certificación APNEA TOTAL al finalizar. Seguro de accidentes y responsabilidad civil y equipo completo necesario.

Instructor para un máximo de 4 personas que acompañara a los alumnos en todo momento.

NO INCLUIDO

Comidas y alojamiento

PRECIO POR PERSONA

185€ Curso completo

80€ Solo el primer día (bautizo)





MORE

ADVENTURES

Joan Morelló
+34 605888119
www.moreadventures.es
info@moreadventures.es