



**1/2/3 LUGLIO 2011**

Mondo Blu organizza un corso con la preziosa presenza del recordman Gianluca Genoni per imparare le tecniche di rilassamento e di immersione in apnea.

Visto l'enorme successo che hanno riscosso negli ultimi anni, sono aperte le prenotazioni per i corsi di Apnea con il campione mondiale di Apnea:

**Gianluca Genoni - <http://www.genoni.com/>**

**Formula week-end: VENERDI'/DOMENICA**

Il corso sarà strutturato con 6 ore di teoria , dove si parlerà di:

- TECNICHE DI RESPIRAZIONE
- TECNICHE DI RILASSAMENTO
- LA COMPENSAZIONE IN APNEA
- ATTREZZATURA SPECIFICA PER L'APNEA
- ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI
- ALIMENTAZIONE PRIMA DELLE IMMERSIONI
- SICUREZZA IN ACQUA
- PROIEZIONE FILMATI DEI RECORD

Subito dopo le lezioni teoriche ci saranno le prove pratiche in piscina o in mare, dove si faranno esercizi di:

- APNEA STATICA
- TECNICHE DI CAPOVOLTA
- ESERCIZI DI APNEA ORIZZONTALE CON E SENZA ATTREZZATURE

-DISCESE LUNGO IL CAVO IN ASSETTO COSTANTE (con assistenza)

-SIMULAZIONE DI DISCESA IN APNEA (se in piscina)

(il corso comprende: attestato di partecipazione, piscina, uscita in mare con gommone )

Per info e prenotazioni: Aurelio Battista 339 2304578 – 0734 877095, Kkontatto 334 7621346 o [contattateci](#) .