



## Le immersioni in apnea

Immergendosi in apnea, la percezione di sentirsi tutt'uno con la natura è così intima che sovente tali sensazioni hanno un qualcosa di spirituale. E' in un certo senso, un ritorno allo stato prenatale, a quando eravamo immersi nel liquido amniotico che ci nutriva e, avvolgendoci, ci proteggeva dal mondo esterno. Così è il mare, che risveglia in noi questo legame materno con la natura. Il benessere derivante dalla pratica di questa disciplina, quindi, va oltre i benefici fisiologici relativi ad un'attività fisica, ma risponde appieno ad un miglioramento dello stato psicologico generale. La pratica di questa disciplina non vuol dire scendere più profondi, prolungare all'estremo la sospensione del respiro, ma conoscere meglio se stessi, attraverso un contatto profondo con un ambiente particolare, il mondo acquatico, unico ed eccezionale. E' fondamentale per qualsiasi tipo di immersione avere capacità acquatiche e di respirazione che solo l'apnea può sviluppare. Per questo che nei corsi di apnea si approfondisce sia le tecniche di acquaticità, per muoversi a proprio agio in acqua, che l'aspetto di rilassamento legato alla respirazione e accompagnato da *nozioni indispensabili teoria per immergersi in tutta sicurezza.*



**Gruppo subacqueo Fuori Curva**

Gruppo Subacqueo Fuori Curva  
Rilascio Brevetti Internazionali



Svolge le sue attività presso la

PISCINA PAOLO GORI, PIANORO  
via dello Sport 4, tel.051774853  
Martedì e Venerdì sera  
dalle ore 20.00

**PER TUTTI I DETTAGLI E INFORMAZIONI :**

**[www.subfuoricurva.it](http://www.subfuoricurva.it)**

Oppure telefona:

347 462 5133 – MIRCO  
335 688 2926 – FLAVIO

oppure scrivi una e-mail a:

[info@subfuoricurva.it](mailto:info@subfuoricurva.it)





### CORSO DI AVVIAMENTO ALL'APNEA

Il corso di avviamento all'apnea è un percorso di avvicinamento a questo sport, iniziando a migliorare la tecnica natatoria per poi introdurre le prime nozioni di Compensazione, Respirazione e di Immersione che vi consentirà di avvicinarvi correttamente a questa disciplina mentale e fisica e continuare la vostra esperienza frequentando poi i corsi specifici di apnea.

Durata : 2 mesi - Frequenza : 2 giorni alla settimana, martedì e venerdì dalle 20,30 alle 22,00 costo: € 140,00 + tess. Annuale UISP



### Primo livello apnea

Subacqueo con le nozioni di base per l'immersione in apnea  
L'allievo durante il corso apprende le conoscenze e le tecniche di base corrette per immergersi in tutta sicurezza. Le argomentazioni tecniche e teoriche comprenderanno: Fisiologia e Leggi fisiche di base, Compensazione, Pratiche di sicurezza in immersione, equipaggiamento, respirazione e rilassamento.

Durata : 2 mesi - Frequenza : 2 giorni alla settimana, martedì e venerdì dalle 20,30 alle 22,00 costo: € 150,00+tess.UISP e Brev Cmas  
Per conseguire il brevetto è prevista uscita finale in mare per svolgere la prova di esame



### Secondo livello apnea

Subacqueo con nozioni approfondite per l'immersione in apnea  
L'allievo nel suo percorso didattico approfondisce le conoscenze e abilità impostate durante il corso di 1 livello apnea. Le pratiche tecniche e la teoria vi forniranno maggiori conoscenze del riflesso di immersione in apnea e approfondendo tecniche di rilassamento e concentrazione

Durata:2 mesi - Frequenza:2 giorni alla settimana, martedì e venerdì dalle 20,30 alle 22,00 costo: € 150,00 + tess. UISP e Brevetto Cmas  
Per conseguire il brevetto è prevista uscita finale in mare per svolgere la prova di esame



### Terzo livello apnea

Subacqueo con le conoscenze necessarie per entrare nel profondo blu.  
Nella parte finale del suo percorso didattico l'apneista attraverso allenamenti specifici e con un miglioramento continuo delle abilità conseguiti nei corsi precedenti, raggiunge consapevolezza di sé dei propri limiti e delle proprie potenzialità

Durata:2 mesi - Frequenza:2 giorni alla settimana, martedì e venerdì dalle 20,30 alle 22,00 costo: € 150,00 + tess. UISP e Brevetto Cmas  
Per conseguire il brevetto è prevista uscita finale in mare per svolgere la prova di esame

### CORSI SUB AD OGNI LIVELLO



La scuola sub del gruppo subacqueo "FUORI CURVA" ti offre la possibilità di crescere e arricchire le proprie conoscenze, attraverso l'acquisizione graduale e approfondita dei temi inerenti l'Attività Subacquea. Organizza corsi di vario livello, **corsi di sub** per principianti ed esperti, **corsi di apnea** e **corsi di**

**specializzazione per subacquei** per affrontare in maniera adeguata gli ambienti marini. Organizza uscite giornaliere, week-end e settimane blu. Immersioni a Y-40 la piscina più profonda del mondo.

