



STAGE DI APNEA MONOPINNA

Festeggia la ricorrenza dell'8 marzo con ClubApnea con partecipando allo stage

“SIAMO TUTTE SIRENE”

La giornata è dedicata alle Apneiste che vogliono esplorare l'apnea con la Monopinna per sperimentare l'armonia e il fascino del movimento in apnea con questo attrezzo.

Lo stage sarà strutturato sia con una parte di teoria a secco che con esercizi propedeutici al movimento tecnico della monopinna in acqua.

Lo stage si terrà **SABATO 9 MARZO** presso l'impianto **Passport a Linate** (Aeroporto Milano Linate).

PROGRAMMA:

13:30 - Ritrovo presso Reception Piscina

14:00 - 15.30 Teoria:

- ✦ Conoscere la Monopinna e il Movimento col Metodo dei 4 Step
- ✦ Tecniche di Mobilizzazione e Respirazione

16:00 - 17:00 Pratica in Acqua:

- ✦ Impostare il movimento
- ✦ Sensibilizzazione al movimento con esercizi propedeutici
- ✦ Riprese Video

17.30 - 18.30 Teoria:

- ✦ Visione dei Video girati e commenti per il miglioramento

19:00 - 20:00 Pratica in Acqua:

- ✦ Il movimento della Monopinna in apnea

20.30 Debriefing e pizza

- ✦ nei pressi della piscina (il costo non è incluso nella quota di iscrizione la segreteria vi darà tutte le info)

WWW.CLUBAPENA.ORG

segreteria@clubapnea.org



OGNI PARTECIPANTE DOVRÀ AVERE:

Per la parte a secco

Abbigliamento Comodo

Tappetino

Fazzoletti di Carta

Bottiglietta/Borraccia

Per la parte in acqua

Attrezzatura Per Nuotare
(Costume O Mutino, Cuffia, Ciabatte)

Maschera, Occhialini e Aeratore
(Se avete aeratore Frontale, portatelo)

Pinnette Corte

Monopinna *

* nel caso non abbiate la Monopinna ci saranno delle pinne in prova

ISCRIZIONI ENTRO VENERDI' 1 MARZO 2024

Lo stage è di max di 20 persone.

Le iscrizioni si effettuano sul nostro sito www.clubapnea.org nella sessione stage ed eventi cliccando sul pulsante "iscriviti ora"

(verranno presi i primi 20 nominativi che si iscrivono!!!)

Il costo è di €115,00 a persona

Per info:

+393496648914

segreteria@clubapnea.org