



# Mantenimento di apnea

## con didattica APNEA ACADEMY

---

- Date e orari:** Ogni mercoledì, dal 30 settembre al 16 dicembre 2020, dalle 21.30 alle 23.00 (con entrata nell'impianto alle 21.20).
- Luogo:** piscina Cozzi - Viale Tunisia 35 - Milano. É possibile che alcune sessioni si tengano alla piscina Gonzaga Sport Club - Via Settembrini 17/A - (a pochi passi a piedi dalla piscina Cozzi).
- Contenuti:** sedute di mantenimento di apnea con didattica **Apnea Academy** per allievi di diversi livelli (preparazione a secco, apnea statica e dinamica). L'obiettivo di questi incontri è di consolidare la tecnica acquisita nei corsi e di aumentare le performances con tabelle adattate al livello raggiunto e agli obiettivi individuati.
- Requisiti:** il ciclo d'incontri è aperto a tutti coloro che abbiano già frequentato un corso di **apnea Open, Advanced, Deep** o equivalenti, che abbiano un certificato d'idoneità all'attività sportiva agonistica in corso di validità e che desiderino proseguire nella pratica dell'apnea, allenandosi nelle discipline della statica e della dinamica, seguiti dall'istruttore.
- Attrezzatura:** pinne, calzari, aeratore, maschera, muta, orologio impermeabile, tappetino per rilassamento.
- Frequenza:** mono-settimanale.
- Iscrizioni:** vai nel sito <https://www.clubapnea.org/mantenimento> e clicca sul bottone **ISCRIVITI ADESSO**. Riceverai un'email con le modalità per definire l'iscrizione.
- Contatti:** **ClubApnea** al 3496648914 o all'email: [segreteria@clubapnea.org](mailto:segreteria@clubapnea.org)
- Note:** Le sedute eventualmente saltate non sono recuperabili in altri giorni o periodi. Gli abbonamenti scadono il 16 dicembre 2020.