

Sabato 28 e Domenica 29

Marzo

STAGE DI APNEA

con **Gianluca Genoni** Primatista mondiale di apnea

Presso la Piscina
Comunale di Faenza


Circolo Sub «IL MARE»
Faenza



La partecipazione è aperta a tutti gli appassionati di questa disciplina, principianti ed esperti, che desiderano approfondire tecniche e metodi di allenamento dall'esperienza diretta del primatista mondiale Gianluca Genoni.

Programma:

Sabato 28 marzo

- 09:00 - Segreteria : Verifica iscrizione partecipanti (moduli, certificati, prenotazione pranzi)
- 09:30 - 11:30 - Parte teorica e seduta di preparazione all'apnea, tecniche di respirazione e rilassamento (portarsi tappetino)
- 12:00 - 13,30 - Parte pratica in vasca con rilassamento in acqua, apnea statica, apnea dinamica con e senza attrezzatura.
- 14.00 - Buffet in piscina con Gianluca Genoni
- 20:00 - Serata conviviale organizzata dal PANATHLON Club di Faenza al ristorante E Nibàl Hotel Cavallino con Gianluca Genoni :
" 160 metri sotto la cresta dell'onda, storie ed avventure di un primatista mondiale",
prenotare la partecipazione entro Giovedì 26 Marzo :
Mauro 334 6012469

Domenica 29 Marzo

- 08:30 - Segreteria, verifica iscrizione partecipanti
- 09:00 - 11:00 - Parte teorica : come allenare l'apnea, cenni di alimentazione per l'apnea
- 11:30 - 13.00 - Parte pratica in vasca : allenamento di apnea dinamica

I partecipanti sono tenuti a portarsi la propria attrezzatura (pinne, maschera, snorkel, muta, zavorra e tappetino) e certificato medico di idoneità.

Le iscrizioni sono a numero chiuso, devono pervenire tramite il modulo di iscrizione allegato e copia del bonifico della quota di partecipazione, entro il 19 Marzo a:

- Giovanni Magnani : 335 368701 - giovamagnani@libero.it
- Mauro Benericetti : 334 6012469 - sub@nuotosubfaenza.it

Quote di partecipazione

Solo Sabato 28 Marzo	€ 55,00 (compreso buffet)	
Solo Domenica 29 Marzo	€ 50,00	
Sabato + Domenica	€ 85,00	
Serata conviviale con cena Panathlon Sabato Sera c/o Ristorante E Nibàl Hotel Cavallino		€ 28,00

