

Curso AIDA ** en Lanzarote en Octubre

Autor Administrator
sábado, 18 de septiembre de 2010

Los próximos días 15, 16 y 17 de Octubre, Miguel Lozano, actual campeón de España y Récord de España en la modalidad de Peso constante impartirá un curso de apnea con titulación AIDA **, apto para todos los niveles.

El curso tendrá lugar en las instalaciones del centro de buceo Lanzarote Oceans Divers situado en el Puerto del Carmen y se desarrollará de la siguiente manera:

Â

Viernes Tarde:

Sesión de
teoría

- Â Â Â Â Â Â Â Â
La Apnea, AIDA Internacional

- Â Â Â Â Â Â Â Â
Fisiología,
Física y Respiración para la apnea

- Â Â Â Â Â Â Â Â
Profundidad
y presión

Â

Sesión de
técnicas de respiración y relajación

Â

Sesi3n de
apnea Est3tica (en seco y en piscina)

-Â Â Â Â Â Â Â Â
Seguridad
y Rescate

Â

S3judo ma3ana:

Â Sesi3n de
teor3a

-Â Â Â Â Â Â Â Â
Equipo
para la apnea

-Â Â Â Â Â Â Â Â
Disciplinas
de apnea

Â

Sesi3n de
apnea din3mica en piscina

-Â Â Â Â Â Â Â Â

Técnica
del aleteo y posici3n del cuerpo

-                
Seguridad
y Rescate

 

Descanso
- Comida

 

Sábado Tarde:

  Salida de
mar (inmersi3n libre)

-                
Técnica
aleteo

-                
Respiraci3n

-                
Visualizaci3n

-                
Compensaci3n

-Â Â Â Â Â Â Â Â Â
Lastrado

Â

SesiÃ³n de
teorÃ­a

-Â Â Â Â Â Â Â Â Â
Seguridad

-Â Â Â Â Â Â Â Â Â
Medio
ambiente

Domingo:

Â 1Âª Salida de
mar (inmersiÃ³n libre + peso constante)

-Â Â Â Â Â Â Â Â Â
Seguridad
y Rescate

Â Examen
TeÃ³rico AIDA **

Â Descanso
- Comida

2ª Salida de mar (peso constante)

Â

Precio: 250 €, -

Incluye Certificación AIDA

**

Â

Más información:

Lanzarote Ocean's Divers, Tel. (+34) 928 51 57 23 info@lanzaroteoceansdivers.com

Miguel
Lozano. miguel@apneacanarias.com
Tel. 646 13 86 89

Â

Videó del record de España

Â [93LFPdTsumY](https://www.youtube.com/watch?v=93LFPdTsumY)