

# CURSO DE APNEA



## Parque Natural del Estrecho

*La apnea es la cura del cuerpo y la mente, donde recuperamos nuestra anhelada sensación de ingravidez que nos conecta al medio marino y nos lleva a un amplio conocimiento interior*



**LEON MARINO  
TARIFA**



## UPGRADE NIVEL 1

**Provee de las nociones principales para desenvolverte de forma cómoda y segura en el mar hasta una profundidad de 20 metros**

**Duración del curso: 1 día**

### REQUISITOS:

Certificado apnea nivel 1 piscina por SSI, AIDA o FEDAS

Tener más de 18 años o desde 12 años con consentimiento paterno

**CERTIFICADO MÉDICO PARA LA PRÁCTICA DE LA APNEA**

**Incluye: Seguro, material didáctico y certificación SSI**

**IMPARTE**

MIGUEL ESTEPA

ADVANCED SSI FREEDIVING INSTRUCTOR



# INCLUYE:

- 2 INMERSIONES EN MAR (PARQUE NATURAL DEL ESTRECHO)
- TEORÍA PROFUNDIDAD
- EQUIPO DE APNEA SUMINISTRADO POR EL CENTRO
- CERTIFICACIÓN OFICIAL SSI
- MATERIAL DIDÁCTICO ONLINE
- SEGURO MÉDICO INCLUIDO



## TEORÍA

PRESIÓN  
TECNICA FREE INMERSION  
TÉCNICA PESO CONSTANTE  
TÉCNICAS DE COMPENSACIÓN  
SEGURIDAD Y RESCATE  
EQUIPO DE APNEA



## APRENDERÁS

DESCENDER A 10-20M DE PROFUNDIDAD  
FLOTABILIDAD EN PROFUNDIDAD  
HIDRODINAMISMO EN PROFUNDIDAD  
TÉCNICA FRENTZEL COMPENSACIÓN  
GOLPE DE RIÑÓN  
TÉCNICA RESCATE A 10M



## CENTRO DE BUCEO

León Marino Centro SSI C/ Alcalde Juan Núñez, 6, 11380 Tarifa, Cádiz  
11380 Tarifa, Cádiz

Contacto: freedivingsevilla@gmail.com, shop@leonmarino.surf

## RESERVA

**PRECIO: 180€**

**Se requiere ingreso de 60€ en concepto de deposito**