

# CURSO DE APNEA PISCINA

## CMAS / FEDAS O SSI

**Duración del curso:** 1 día y medio (Viernes tarde - Sábado tarde)

### REQUISITOS:

Saber nadar

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

**LICENCIA FEDERATIVA FEDAS**

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

**Incluye:** Material didáctico y certificación FEDAS

Provee de las técnicas y conocimientos necesarios para desenvolverte de forma segura en tus buceos en apnea hasta 2min y 50 metros de distancia

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

# TEORÍA

HISTORIA APNEA  
DEPORTES PRACTICADOS EN APNEA  
FISIOLOGÍA APNEA  
PRESIÓN Y COMPENSACIÓN  
SEGURIDAD Y RESCATE  
CAPACIDADES APNEA  
EQUIPO DE APNEA  
TALLER DE RELAJACIÓN  
TALLER DE RESPIRACIÓN



# PRACTICARÁS

## 3 DISCIPLINAS



APNEA ESTÁTICA APNEA  
APNEA DINÁMICA CON ALETAS  
APNEA DINÁMICA SIN ALETAS

- 2 HORAS PRÁCTICA RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN
- 6 HORAS DE PRÁCTICA EN EL AGUA
- 6 HORAS DE TEORÍA Y EXAMÉN

# APRENDERÁS

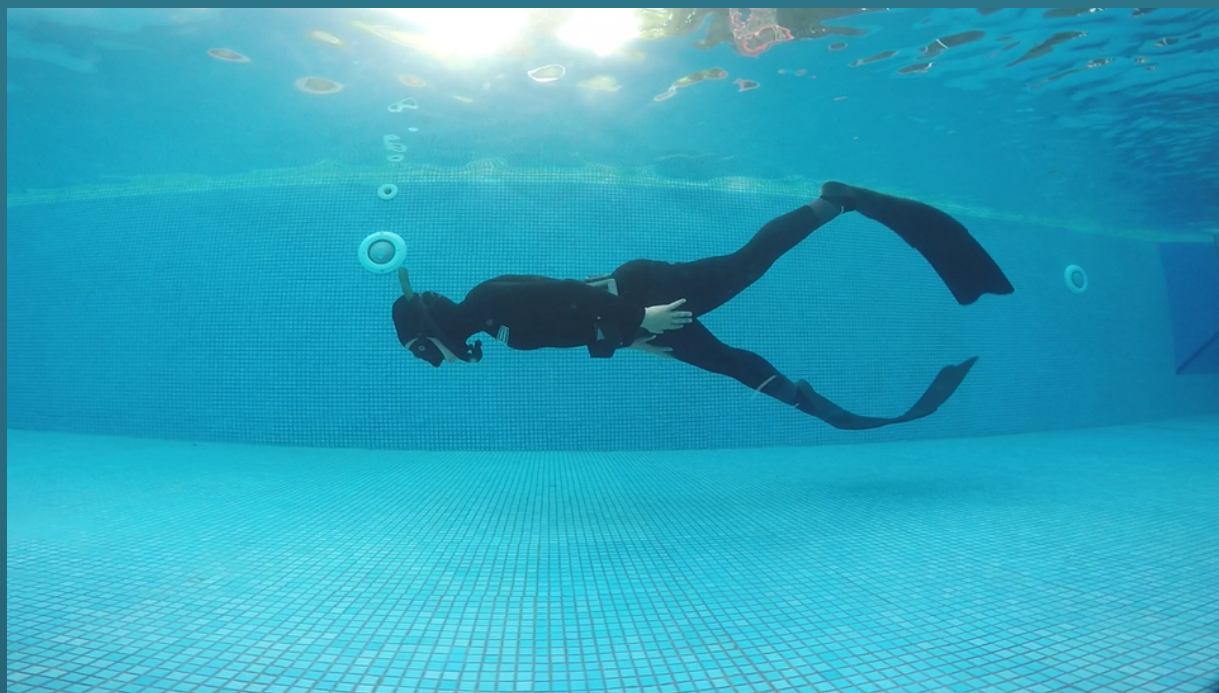
AGUANTAR 2MIN+ SIN RESPIRAR  
ALETEAR 50 METROS EN DINÁMICA  
DESPLAZARTE 25 METROS EN DINÁMICA  
TÉCNICAS COMPENSACIÓN  
GOLPE DE RIÑÓN  
TÉCNICA ALETEO  
RESCATE Y REANIMACIÓN EN PISCINA



# MATERIAL

MASCARA BUCEO,  
TUBO,  
TRAJE NEOPRENO 3MM-5MM  
ALETAS

ESTE MATERIAL DEBERÁ TRAERLO EL ALUMNO.  
PREGUNTAR AL INSTRUCTOR SI PUEDE  
COMPARTIR MATERIAL EN CASO DE NO TENERLO



## RECUERDOS

TE FILMAREMOS Y HAREMOS FOTOS  
DURANTE EL CURSO PARA QUE  
PUEDAS TENERLO DE RECUERDO

## PISCINA MUNICIPAL



PISCINA TIRO DE LINEA  
50 METROS LARGO  
80CM A 2M PROFUNDIDAD  
C/ LORA DEL RIO S/N 41001  
SEVILLA

## RESERVA

**PRECIO: 180€**

Se requiere ingreso de 60€ para reservar plaza

CONTACTO: [clubapneasevilla@gmail.com](mailto:clubapneasevilla@gmail.com)

## HORARIOS

VIERNES: 17H - 22H APROX

SÁBADO: 10H - 21H APROX

### Continua tu formación:

- Podrás asistir a entrenamientos en piscina cada semana para mejorar tu apnea
- Podrás realizar practicas de mar para obtener certificación nivel 1 en Tarifa a precio reducido