



# ALLENAMENTI

## STRUTTURA IL TUO ALLENAMENTO

DAL 3 OTTOBRE AL 19 DICEMBRE 2024



Supportato dagli Istruttori di Deep Blue Freediving , avrai la possibilità di capire il tuo stato di forma , definire degli obiettivi , allenarti per migliorare le tue performance .

Tutte le settimane per 12 allenamenti , avrai la possibilità di uscire dalla tua zona di comfort , in totale sicurezza , per una crescita del tuo livello costante e monitorata .

Test di verifica stato e livello attuale .

Allenamenti costanti

Verifica del livello raggiunto

**Dal 3 ottobre ogni  
giovedì**

**12 allenamenti con  
gli istruttori**

**Per gli associati  
euro 120,00**

**Iscrizioni aperte sul  
sito**

**Non perdere il tuo  
posto in corsia**

[www.deepbluefreediving.it](http://www.deepbluefreediving.it)

[www.deepbluefreediving.ch](http://www.deepbluefreediving.ch)