



## Corso Apnea FREEDIVER (L1)



### OBIETTIVO DEL CORSO

In qualità di SSI Freediver Level 1, ti si aprono le possibilità di fare immersioni in apnea in tutto il mondo. Imparare a fare apnea con SSI è più facile di quanto tu creda. Le lezioni di teoria in presenza e online, le sessioni in piscina/acqua confinata e le immersioni in acque libere o profonde sono organizzate per farti diventare un apneista sicuro e affidabile. Una volta ottenuto il tuo certificato, saprai immergerti in apnea con un compagno in acqua libera, da un minimo di 10 metri di profondità fino ad un massimo di 20 metri. Potrai esplorare una varietà di meravigliosi ecosistemi subacquei in tutto il mondo.

### REQUISITI

- . Età minima 12 anni
- . Saper nuotare
- . Certificato medico non agonistico per l'apnea /subacquea presso un centro specializzato riconosciuto

### PROGRAMMA DEL CORSO

LA PARTE TEORICA si sviluppa su 10 lezioni in presenza (1 presentazione, 8 lezioni, 1 test scritto) e tratta le seguenti tematiche:

. Fisiologia	. Pressione	. Discipline d'apnea
. Attrezzatura	. L'esperienza dell'apnea	. Apnea sicura e responsabile

LA PARTE PRATICA si compone di 10 sessioni in acque confinate e 2 sessioni acque libere e/o profonde

. Apnea dinamica	. Respirazione e recupero	. Sicurezza
. Assetto costante	. Free immersion	. Manovre di salvataggio

## ATTREZZATURA

. Costume da bagno	. Asciugamano	. Pinne, maschera, tubo (*)
. Cintura elastica con zavorra*	. Muta appropriata *	. Lucchetto per armadietto

(\*) verranno dati consigli per l'acquisto durante il corso

## LUOGO DI SVOLGIMENTO

Acinque Ice Arena, Via Francesco Albani 33, 21100 Varese (VA)

## CALENDARIO

Ogni lunedì, dalle **19:00 alle 22:00** (19:30 - 20:30 Teoria / 20.45 – 22.00 Pratica)

	Piscina A-Club	Piscina Faustina (I) - Lodi -	Piscina Y-40 (I) - Montegrotto -	Mare (I) - Liguria -
1	06.10.2025			
2	13.10.2025			
3	20.10.2025			
4	27.10.2025			
6	03.11.2025			
	10.11.2025			
7		16.11.2025 <b>(domenica)</b>		
8	17.11.2025			
9	24.11.2025			
10			01.12.2025 <b>(lunedì)</b> (ep)	
11	01.12.2025			
12	15.12.2025 (ts)			

(ts) test scritto

(ep) esame pratico

## VARIE

Costo del corso: **€ 400.00** (include le di lezioni di teoria e pratica + entrate alla piscina Acinque)

 **Sono esclusi** i costi per l'attrezzatura propria, visita medica, tutti i costi (trasferta, entrata, vitto, ecc.) per uscite al mare e/o piscine che non siano quella dell' Acinque.

## CONTATTI

Antonio Lazzarelli (Istr. SSI-L2)

348 791 1646

[antonio@deepbluefreediving.it](mailto:antonio@deepbluefreediving.it)