Corso LUCRINO 11

Il corso avrà inizio martedì 6 ottobre 2026 presso la piscina "Dhea Life Puteoli - Piscina Comunale Lucrino" (Via Miliscola, 171, 80078 Pozzuoli, e terminerà il 29 dicembre 2026.

Le lezioni si terranno ogni martedì e giovedì: la teoria dalle 20.30 alle 21.30 e la pratica in vasca dalle 21.30 alle 22.30

Programma del corso:

- **Lezioni in piscina**: a corpo libero e con attrezzatura specifica.
- **Lezioni teoriche:** si terranno presso la sala didattica della piscina e tratteranno dei seguenti argomenti:
  - ATTREZZATURE
  - RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO
  - PINNEGGIATA
  - FISIOLOGIA DELL'APNEA
  - COMPENSAZIONE
  - APNEA STATICA-DINAMICA-ASSETTO COSTANTE
  - PERICOLI DELL'APNEA E SICUREZZA
- **Lezioni di stretching rilassamento e respirazione**Le lezioni di respirazione e rilassamento si terranno a bordo vasca il giovedì prima di entrare in acqua.
- **Videoripresa subacquea della pinneggiata**
- **Addestramento in acqua libera**

  Le quattro esercitazioni in acqua libera si terranno di sabato e/o domenica, in relazione alle condizioni meteo marine. Sarà cura degli istruttori comunicare agli allievi le date e i luoghi prescelti per dette esercitazioni.

OGNI VARIAZIONE DEL PROGRAMMA CHE DOVESSE RENDERSI NECESSARIA SARÀ TEMPESTIVAMENTE COMUNICATA.

LE COMUNICAZIONI SARANNO EFFETTUATE VIA MAIL O ATTRAVERSO IL NOSTRO GRUPPO WHATSAPP.

Informazioni utili:

STAFF : Giuseppe Davini tel: 339.2241835 - Simone Macchione tel: 348.4948494
INFOMAIL : info@subacqueipartenopei.it (Pasquale Caruso)

Per sostenere il corso sono assolutamente necessari un certificato medico per attività subacquea.

Per l'iscrizione sono necessari: certificato medico per attività subacquea e due foto tessera. Come materiale necessario alle attività sportive sono richiesti: occhialini per nuoto, cuffia, ciabatte da piscina, accappatoio, maschera, boccaglio, pinne, pinnette, cintura e zavorra di 3 kg., muta.
Tuta, scarpette da ginnastica e materassino da fitness per le attività in palestra.
Per il certificato medico potete rivolgervi al Dott.Vittorio Helzel: 360.742890 o al Dott. Labate 328 725 2314/ 081 579 1759.