



priscilladive.com
info@priscilladive.com

Sede legale:
Via De Romei 36
44121 - Ferrara (IT)
C.F. 93085390388

Didattiche:
Apnea Academy
SSI freediving
Apnea National School

Francesco Rosso e PriscillaDive presentano

CORSO BASE DI MONOPINNA



PRESENTAZIONE

È un corso studiato per chi vuole avvicinarsi alla monopinna.

E' rivolto a coloro che vogliono avvicinarsi per la prima volta e per chi vuole imparare e perfezionare il movimento della monopinna, anche senza precedenti esperienze di apnea, per muoversi in acqua come un delfino.

Si prefigge di insegnare la tecnica corretta partendo dalle basi del nuoto pinnato per poi arrivare all'utilizzo dell'attrezzo in modo più specifico sia in superficie che in apnea.

Tecniche di respirazione e di rilassamento. Esercitazioni a corpo libero, con pinnette e con monopinna. Il corso comprende il manuale "L'immersione in apnea con la monopinna" e il brevetto "Monopinna Base" di Apnea Academy.

ARGOMENTI GENERALI

- Teoria e didattica della monopinna
- Stretching ed esercizi a secco
- L'affondamento e la spinta
- L'assetto
- Riprese video didattiche
- Esercizi propedeutici con pinnette/foil e monopinna

Il corso ha la durata di 2 week end completi, per un totale di 24 ore di lezione circa, teoriche e pratiche, tra cui:

- esercizi di stretching
- mobilità articolare
- esercizi di potenziamento addominale
- esercizi di potenziamento lombare



priscilladive.com
info@priscilladive.com

Sede legale:
Via De Romei 36
44121 - Ferrara (IT)
C.F. 93085390388

Didattiche:
Apnea Academy
SSI freediving
Apnea National School

Francesco Rosso e PriscillaDive presentano

CORSO BASE DI MONOPINNA

REQUISITI

- età minima 14 anni
- saper nuotare sufficientemente / bene
- certificato di sana e robusta costituzione o agonistico

ATTREZZATURA

Per la parte in acqua: occhialini, maschera, aeratore, pinnette corte, monopinna consigliata. Per le sedute a secco occorre abbigliamento comodo (pantaloni, maglietta, tappetino). L'organizzazione non fornisce l'attrezzatura; ogni allievo dovrà avere la propria.

Per la monopinna: indicare in fase di iscrizione se si possiede una monopinna, se va affittata ed eventualmente il numero di scarpa.

Durante il primo incontro del corso si descrive nel dettaglio l'attrezzatura, che può essere di diverse fatture e durezze. E' pertanto sconsigliato acquistare una monopinna prima di questa lezione, ma piuttosto riferirsi all'organizzazione per il noleggio della stessa.

CERTIFICAZIONE

Brevetto di specialità Monopinna Base Apnea Accademy, con l'obbligo di frequentazione di tutte le sessioni e al raggiungimento degli standard che verranno indicati.

Massimo 15 partecipanti

CONTATTI E INFORMAZIONI



Iosto Chinelli

+39.320.3610010

<http://priscilladive.com>

info@priscilladive.com



priscilladive.com
info@priscilladive.com

Sede legale:
Via De Romei 36
44121 - Ferrara (IT)
C.F. 93085390388

Didattiche:
Apnea Academy
SSI freediving
Apnea National School

Francesco Rosso e PriscillaDive presentano

CORSO BASE DI MONOPINNA

MODULO DI ADESIONE E PRENOTAZIONE

Da compilare in ogni sua parte. Stampare e faxare o spedire via mail fotografato o scansionato all'indirizzo info@priscilladive.com assieme alla ricevuta del bonifico (unicredit):

intestato a PriscillaDive ASD
causale CORSO BASE MONOPINNA
IBAN IT 35 T 02008 13000 000103151773

nome e cognome		
nato a	il	provincia
indirizzo		numero
cap	città	provincia
cellulare		mail

desidero iscrivermi all'evento

STAGE DI MONOPINNA didattica Apnea Accademy

istruttore:	FRANCESCO ROSSO (AA) assistente Iosto Chinelli (SSI)
date / programma	17 / 18 maggio 2014 24 / 25 maggio 2014
svolgimento delle giornate	sessione al mattino e pomeriggio di tre ore, comprendenti esercizi / palestra e acqua in piscina. L'ultima domenica interamente nel bacino / cava di Argenta, ai Due Laghi. Pranzo in convenzione.
sessioni teoriche e pratiche piscina / cava	Oltre 20 ore complessive
costo	200 euro
tessera associativa PriscillaDive annuale, comprende tessera UISP e assicurazione	30 euro
certificazione	Brevetto di specialità Monopinna Base Apnea Accademy con attestato

Ai sensi della legge 196/2003 in materia del trattamento dei dati personali, e successive modifiche, sono a conoscenza che I miei dati potranno essere utilizzati dall'associazione per fini amministrativi

DO IL CONSENSO	SI	NO
----------------	----	----

Autorizzo lo staff dell'associazione Priscilla Dive ASD alla realizzazione e all'utilizzo di materiale fotografico e video / multimediale per scopi didattici. Il materiale ricavato potrà altresì essere pubblicato in forma cartacea e/o digitale per scopi formativi e/o divulgazione. Se ne vieta sempre e comunque l'utilizzo in contesti che pregiudichino la dignità e il decoro delle persone coinvolte.

DO IL CONSENSO	SI	NO
----------------	----	----

data	firma
------	-------