



**La MAKULA A.S.D. I DELFINI in collaborazione con A.N.I.S e F.I.Te.L. Lazio**

**Promuovono**

## **CORSI APNEA ED ARA 2019**

*Tutti i corsi si svolgono sotto la supervisione dell'atleta azzurro **Stefano Makula**, pluriprimatista mondiale di apnea (31 record mondiali al suo attivo), maestro istruttore apnea ed ara, ideatore, con la collaborazione scientifica dell'Istituto di Scienze dello Sport del C.O.N.I., del metodo makula per l'apnea al quale s'ispirano tutte le didattiche per l'apnea attuali.*

I corsi APNEA hanno una durata di **16 lezioni teoriche e 16 pratiche**, finalizzate al miglioramento del proprio benessere psicofisico, attraverso la respirazione ed il rilassamento corporeo e mentale, il controllo dell'ansia e l'armonia dell'unione corpo mente, oltre ad una tecnica di allenamento specifica per l'apnea.

Tutti i corsi ARA hanno una durata di **16 lezioni teoriche e 16 pratiche** e sono finalizzate all'apprendimento in sicurezza e divertimento dell'immersione con le bombole.

Centri dove si svolgono i corsi :

- il lunedì e giovedì dalle 20,30 alle 22,30 presso il **Villa Bonelli Sportig** center di via Lupattelli 58 (zona Portuense) ;
- il mercoledì e venerdì dalle 20,30 alle 22,30 al **Time Out** alle Rughe (Formello) via Cassia km 24,300,
- martedì e venerdì ore 20 -22 presso **Centro Sportivo Flaminio Sporting Club**, via Vitorchiano snc (inizio via Flaminia, Euclide);
- dal lunedì al venerdì (potendo scegliere i due giorni previsti a settimana) **Diablu Colli d'Oro** via busto arstizio,31 Labaro

Ai corsisti sono garantiti:

- utilizzo della vasca e degli spogliatoi,
- aula didattica, materiale didattico,
- materiale pesante (bombola, jacket, erogatore, cintura di zavorra)
- per l'ARA il brevetto internazionale CMAS

**Costo del corso: di €. 380,00. Sconto per i soci FITEL 30%**

Per partecipare è necessaria l'iscrizione annuale all'ASD I DELFINI che permette di partecipare a tutte le iniziative sociali (corsi, uscite in mare, conferenze, stage ecc.), e comprende l'iscrizione FITEL, oppure essere soci FITEL.