



**CIRCOLO SUBACQUEO  
REGGIO EMILIA  
ORGANIZZA  
CORSO DI APNEA**  
con didattica  
APNEA ACADEMY



**IL CORSO PREVEDE:**

- 6 lezioni di teoria
- 5 lezioni di tecniche di rilassamento
- 5 lezioni di tecniche di respirazione
- 10 lezioni in piscina
- 4 addestramenti in acqua libera

**CALENDARIO DELLE LEZIONI**  
(dalle ore 2100 alle ore 2300)

- Gennaio:**  
martedì 13(T)-20(T)-27(T)  
giovedì 15(F)-22(F)-29(F)
- Febbraio:**  
martedì 17(T)-24(T)  
giovedì 19(F)-26(F)
- Marzo:**  
martedì 10(T)-17(K)-24(K)  
giovedì 12(F)-19(F)-26(F)
- Luglio:**  
Uscite al mare il week-end del  
3-4-5 luglio

**Iscrizione:** scheda d'iscrizione, 1 foto tessera e acconto di 100 €.  
Il costo del corso è di 350 € e comprende il kit con materiale didattico per l'allievo e il rilascio del brevetto internazionale Apnea Academy.

**Attrezzatura necessaria:** pinne, maschera, aeratore (snorkel), muta(meglio se 5 mm), cintura di zavorra, coltello, boa segnasub e tappetino per rilassamento.

**Visita medica:** dalla prima lezione in piscina è necessario un certificato medico di sana e robusta costituzione che attesti l'idoneità alla pratica dell'attività subacquea non agonistica.

**Le lezioni saranno tenute personalmente dall'istruttore Riccardo Mazzi**  
(Campione del Mondo a squadre 2001 di apnea).  
*Tutti gli allievi saranno filmati durante lo svolgimento degli esercizi e i video saranno analizzati assieme all'istruttore per permettere una migliore comprensione e correzione degli errori.*

**Le lezioni si terranno presso le seguenti strutture:**

**PISCINA COMUNALE FERRARI: (F)** Via Melato 2 - REGGIO EMILIA  
**PISCINA KOMODO : (K)** Via San Faustino 5 - RUBIERA  
**CROCE ROSSA : (T)**- Via Del Chionso REGGIO EMILIA

**Apnea Academy:**

**Riccardo Mazzi:** cell 348 7805677, e-mail: [riccardo.mazzi1969@gmail.com](mailto:riccardo.mazzi1969@gmail.com)