



Corso Apnea ADVANCED (L2)



OBIETTIVO DEL CORSO

Il programma SSI Advanced Freediver ti insegnereà tutto ciò che devi sapere per aumentare il tuo tempo medio d'immersione facendo progredire la tua capacità nel trattenere il respiro. Imparerai il concetto di efficienza nell'apnea, rendendo il tuo corpo più forte ed efficace in acqua. Perfezionerai le tecniche di caduta libera, della manovra di Frenzel, affinerai le competenze in qualità di

compagno d'immersione (buddy system) e saprai immergerti in apnea, da un minimo di 20 metri di profondità fino ad un massimo di 30 metri.

REQUISITI

- . Età minima 15 anni
- . Essere in possesso della certificazione SSI Freediver o di una equivalente (riconosciuta)
- . Aver registrato almeno sei (6) sessioni freediving in acqua
- . Certificato medico non agonistico per l'apnea /subacquea presso un centro specializzato riconosciuto

PROGRAMMA DEL CORSO

LA PARTE TEORICA si sviluppa su 6 lezioni in presenza, 1 test scritto e tratta in maniera esaustiva le seguenti tematiche:

. Freediving avanzato	. Pressione, teoria avanzata	. Esercizi avanzati d'apnea
. Attrezzatura avanzata	. Sicurezza nel freediving	. Acquisizione d'esperienza

LA PARTE PRATICA si compone di 9 sessioni in acque confinate e 2 sessione in acque libere e/o profonde

. Tecnica	. Preparazione e recupero	. Rana subacquea
. Free Immersion	. Assetto costante	. Manovre di salvataggio

ATTREZZATURA

. Costume da bagno	. Asciugamano	. Pinne, maschera, tubo
. Cintura elastica con zavorra	. Muta appropriata	. Lucchetto per armadietto
. Profondimetro	. Lanyard	

LUOGO DI SVOLGIMENTO

TEORIA: Hotel Vezia, Via S. Gottardo 32, 6943 Vezia (**18.45 - 19.45**)

PRATICA: Piscina A-Club, Via Centro Sportivo 5, 6942 Savosa (**20.15 - 21.30**)

CALENDARIO

Ogni giovedì, dalle **18.45 alle 21.30**

Piscina A-Club	Piscina Y-40 (I) - Montegrotto -	Mare (I) - Noli -
05.02.2026		
12.02.2026		
26.02.2026		
05.03.2026		
12.03.2026		
26.03.2026		
02.04.2026 (ts)		
	11.05.2026 (LUNEDI)	
		13.06.2026 (SABATO) (ep)

(ts) test scritto

(ep) esame pratico

VARIE

Costo del corso: **CHF 450.-** (include le di lezioni di teoria e pratica + entrate alla piscina A-Club)

CHF 380.-- (per soci attivi della Società Svizzera Salvataggio, Lugano)

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'A-Club



Il corso si terrà solo se verrà raggiunto il numero minimo di **4** partecipanti

CONTATTI

Filippo Di Pietro (Istr. SSI-L3, Istr. ML compensazione) 076 371 85 12 filippo@deepbluefreediving.ch