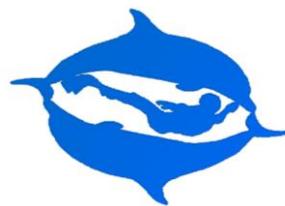


APNEAWORKS BOG 2011

DESCUBRE EL OCEANO DENTRO DE TI

DELPHINUS-FREEDIVING CLUB SANTA MARTA



PROGRAMA DETALLADO

MODULO TEORICO 1

Breve historia del Buceo libre
Física aplicada al Buceo libre
El reflejo mamífero-fenómenos fisiológicos
Disciplinas y Buceo libre hoy

MODULO TEORICO 2

Principios y reglas de seguridad del Buceo libre
El hombre y los océanos hoy
El oceano dentro de nosotros

OUTDOORS I

DETALLE

Practica de Pranayama
Sesion de Ashtanga Yoga

OUTDOORS II

Pranayama
Gimnasia tubarica
Apnea Cardio
Ejercicio de relajacion: Puntos de presion

OUTDOORS III

Sesion de Artes Marciales
Cardio Outdoors
Ejercicio Mental "MARADENTRO"

PISCINA I

Practica Apnea Estatica
Practica Apnea Dinamica
Ejercicios de tecnica

PISCINA II

DETALLE

Natacion basica y estilos
Ejercicios de tecnica
Rescate y salvamento acuatico
Relajacion-Meditacion subcuatica

PISCINA III

Chequeo Apnea Estatica
Chequeo Apnea Dinamica

NOTA: Las sesiones teoricas (2 horas cada una) seran convenidas a conveniencia del grupo.