

KIDS as DOLPHINS

CORSO DI APNEA (7-9 anni e 10-13 anni)

Gli obiettivi del corso sono l'acquisizione di maggiore:

Acquaticità
Tranquillità
Conoscenza dell'ambiente subacqueo
Sicurezza
Tecnica
Consapevolezza
Divertimento



Tale attività contribuisce a favorire un alto livello di socializzazione e solidarietà nel gruppo attraverso la sicurezza: sistema di coppia e salvamento, oltre che a proporre un modo diverso di vivere la piscina; la didattica prevede la scoperta della terza dimensione (profondità) a differenza dei normali corsi di nuoto dove l'attività è solo bidimensionale.

Il corso mono settimanale ha durata trimestrale.

Le lezioni prevedono:

- una parte teorica
- una parte di esercizi di respirazione e rilassamento base
- una parte pratica in acqua



Nella parte pratica in acqua vengono sviluppati tutti i concetti affrontati nella teoria attraverso esercizi graduali ed individualizzati a seconda delle capacità del bambino senza mai tralasciare l'aspetto ludico.

Alessandra Cassandra istruttrice Apnea Academy

