



TONINA TEAM

ALTERNATIVE FREEDIVERS



— Intro

Despacio, se llega siempre mas lejos.



Querido apneísta, si estás leyendo esto seguramente sea porque eres de los nuestros, un talasofílico que busca formas de disfrutar mas del mar, mas tiempo, mas profundo, mas conectado, mas allá de las marcas. O tal vez sólo tienes curiosidad, pero sea cual sea tu caso, eres bienvenido, y estoy segura de que mi plan va a gustarte.

Permíteme que me presente y te cuente mi proyecto. Mi nombre es Marina Muñoz Gonzalo y si te unes a nuestro equipo, voy a ser tu entrenadora de apnea. Te prometo que juntos conseguiremos alcanzar tus objetivos y sacar lo mejor de tí. Pero antes de pedirte que pongas toda tu confianza en mi creo que es justo que te explique qué me ha llevado hasta aquí y porqué quiero entrenarte.

Todo mi aprendizaje, experiencia y bagaje por el mundo ha hecho que mi forma de vivir consista en compartir mi admiración y conocimientos del medio marino, siendo una de mis mayores pasiones, hacer posible que mis alumnos consigan alcanzar todo lo que se propongan viviendo una experiencia de apnea inolvidable.

Dicho así, sé que puede sonar como un cursi cliché pero creo firmemente en el inmenso potencial que cada persona alberga y desconoce, y lo que más me motiva es ayudarles a descubrirlo.



Apnea recreativa, mas allá de las marcas.

Mi carrera profesional empezó como Zoóloga, especializándome en ecología y comportamiento animal. Posteriormente me convertí en instructora de buceo y fundé junto a mi compañero de vida el #buceoconsciente, un movimiento que persigue el desarrollo de una comunidad de buceadores sostenibles y que desarrollamos en nuestro centro Buceo Norte en Gran Canaria.

Soy una persona con un hambre continua de seguir aprendiendo, creo que el enriquecimiento personal nos mantiene vivos y siendo nuestra mejor versión, por ello siempre ando en continua formación,

Cuando empecé mi carrera profesional de apnea tenía mucha ilusión. Me apasionaba la idea de evolucionar en ésta nueva forma de relacionarme con el mar. Nunca pensé que me encontraría con un mundo en mi opinión, tan elitista, rígido, y competitivo.

Confíé mi formación a diversos profesionales encontrando en la mayoría de ellos que sólo entendían una forma de hacerse valer como apneísta, reducida a una cifra, de tiempo, distancia o profundidad. Tenía la impresión de que no querían transmitir sus conocimientos puesto que venía del buceo recreativo. Recuerdo lo hermético, tedioso y aburrido que me pareció todo, fue desolador.



— *Fin de la Historia*

Hay apnea para todos

A punto de tirar la toalla, recordé lo que me había llevado a querer ser instructora de apnea, todo el bien que me hace el mar y sumergirme en sus profundidades sin expectativas.

Me pareció tremendamente injusto que las personas que no quieren competir o que tienen una visión diferente de la apnea se perdiesen algo tan valioso, que el camino que yo había encontrado no debía repetirse. Decidí entonces seguir adelante buscando un camino alternativo.

Entrené duro, diseñé mis propios entrenamientos, siguiendo de forma intuitiva lo que me hacía sentir bien, y descartando las formas que no me motivaban. Busqué mil formas de trabajar los bloqueos e inseguridades sustituyendo los entrenamientos tradicionales por prácticas divertidas y emocionantes en las que trabajaba todos los aspectos de la apnea.

Para mi suerte siempre conté con el apoyo de SSI y me puse en manos de nuevos profesionales de formación, como Miquel Cladera, Trainer de buceo y apnea, al que agradezco su forma tan amable y cercana de enseñanza y por mostrarme que ambos mundos podían coexistir.

Actualmente, somos uno de los centros SSI de formación con mayor número de certificaciones de apnea a nivel nacional y quiero compartir mi método de entrenamiento contigo.

He diseñado un programa específico de apnea recreativa, basado en mi propia experiencia para que puedas desarrollarte como apneísta de forma divertida, constante y completa.

Sea cual sea tu motivación o nivel, disfrutarás del proceso, equilibrando cuerpo y mente y conectando con el océano y contigo mismo como nunca antes.

Marina Muñoz Gonzalo
Basic Freediver Ttrainer Buce Norte

El equipo oficial de entrenamiento para apneístas alternativos

Las toninas es el nombre que pescadores y gente de la mar han utilizado en canarias desde tiempos antiguos para referirse a los delfines mulares.

Éste mamífero marino tiene un comportamiento muy gregario. Son excelentes nadadores y buceadores; llegan a bajar más de doscientos metros pero normalmente no sobrepasan los treinta. El tiempo de apnea depende de la actividad que esté realizando pero pueden llegar a los 20 minutos en un estado de relajación total.

Y bueno, no podemos llegar a ser como ellos porque eso implicaría la desconexión total del medio terrestre pero podemos trabajar para potenciar al máximo la parte en común que tenemos con ellos, el reflejo mamífero marino de inmersión y las habilidades acuáticas.

Pero para ello hay que volver al mar, al medio donde surgió hace millones de años el ancestro que tenemos en común todos los mamíferos marinos y terrestres.

Queremos regresar y mirar a los peces a la cara, bailar con las mareas, profundizar en nuestro interior y en el océano al mismo tiempo y vincularnos con otros como nosotros aprendiendo cómo una familia de toninas llega donde quiere y se proponga en grupo. Vamos, que no entrenamos al estilo tradicional, sino que hemos buscado uno alternativo.

De ahí el nombre, y el logo que nos identificará como el equipo oficial de entrenamiento de apnea de Buceo Norte.

Quién sabe a dónde nos llevará esto.

¿Lo descubrimos juntos?



PILARES DEL ENTRENAMIENTO

Vamos a entrenarte, como nos gustaría que nos entrenasen a nosotros, de forma cómoda y efectiva y divertida. Trabajaremos con tus fortalezas y debilidades aprovechando al máximo tu tiempo dentro y fuera del agua.

01 Despacio se llega mas lejos:

Sin apenas habernos dado cuenta ésta frase se ha convertido en el lema de nuestros entrenamientos. Tenemos una meta, pero no prisa. Sabemos por experiencia que un entrenamiento gradual y constante desarrolla apneistas que disfrutan mas del proceso y que alcanzan objetivos mas sólidos.

02 Autoconocimiento.

La apnea es una herramienta de descubrimiento personal que te dotará de recursos útiles y aplicables mas allá de éste deporte. Aprenderás a conectar con tu yo mas profundo, gestión emocional y control mental

03 Buceo Consciente

Desarrollamos buceadores y apneistas altamente capacitados, sostenibles y que participan activamente en la conservación y protección del medio marino, así es nuestra filosofía.





*Tu cuerpo sabe hacer
apnea, tu mente necesita
recordar cómo.*

Queremos
acompañarte
para que
disfrutes
descubriendo el
maravilloso
potencial que
llevas dentro.



Entrenamientos alternativos para
disfrutar de cada sesión a tu
ritmo mientras adquieres
habilidades y superas tus límites.

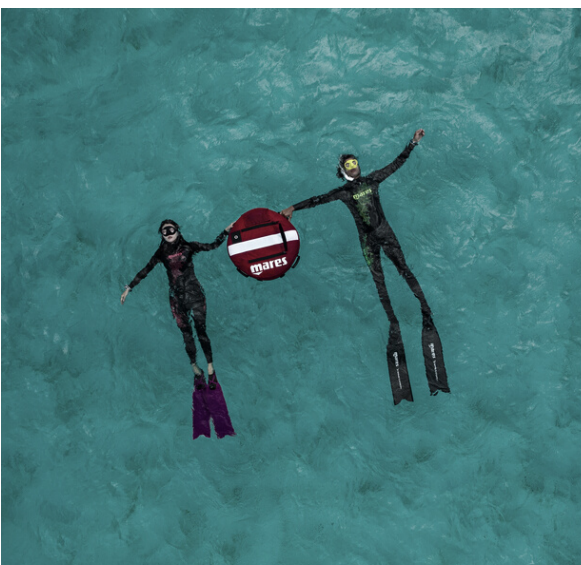
04 La seguridad es lo primero.

Practicamos apnea recreativa, y confiamos en el proceso de aprendizaje basado en el control de la experiencia y la construcción de la confianza. No te presionaremos para que consigas una marca de forma rápida y fuera de tu nivel de formación. Eso son métodos obsoletos y que no garantizan tu seguridad.



05 De siempre, menos es mas.

Para que puedas aprovechar al máximo cada sesión es necesario que recibas atención personalizada optimizando tu aprendizaje. Trabajamos siempre con grupos reducidos. Máx 8 pers.



06 Apnea 360°

Queremos que recibas una experiencia de formación completa por lo que el plan no se centra sólo en la práctica de apnea, ni en un sólo método. Enriquecemos tu desarrollo con contenido teórico sobre diferentes aspectos relacionados con la apnea y aportaciones de diferentes profesionales y recursos.



*La apnea reduce el estrés,
ya que se liberan
endorfinas que ayudan a
relajar cuerpo y mente.*

“He visto como
sonríe el alma
bajo el agua y
creo que
recuperar algo
de nuestra
parte acuática
nos hace mas
felices.”



Mejora tu capacidad pulmonar y cardiovascular, la calidad del sueño, concentración y memoria. Aprenderás técnicas de respiración útiles para la relajación y la meditación,

Tu plan incluye

SESIONES ENTRENAMIENTO

6 SESIONES ESPECÍFICAS + EXTRA PRÁCTICA

Viernes de 16:00 a 18:00 sesión en piscina

2 domingos al mes entrenamiento en mar

Asistencia a todos los cursos para aumentar práctica

COACHING PERSONALIZADO

SEGUIMIENTO DE TU PROGRESO

Asesoramiento individual en función de tus objetivos, ajuste y adaptación de entrenamiento en función del progreso.

PLAN ACCESORIO EXTRA

SIGUE ENTRENANDO POR TU CUENTA

Diseñaremos sesiones accesorias en seco y te propondremos ejercicios alternativos que puedes practicar solo y tu decides si quieres entrenar con mayor o menor intensidad.

SESIÓN ONLINE

EL SABER NO OCUPA LUGAR

Estudio de la técnica mediante el estudio de grabaciones.

Talleres específicos: Compensación, montaje boya, conferencias con profesionales del sector...

OFERTA ESPECIAL

MEJORA TU EQUIPACIÓN DE APNEA

Mensualmente te ofreceremos descuentos exclusivos para que puedas actualizar tu material según lo necesites y tu equipo evolucione junto a tus habilidades

125€
Mes





Regalo en la primera mensualidad

Como miembro del equipo éste será tu uniforme.

01



Camiseta de miembro

Como todo equipo serio (aunque no tanto en nuestro caso), necesitamos un uniforme que nos identifique, y ¡vamos a empezar por éste!

La mítica imagen de la evolución humana, pero en nuestro caso representando la vuelta a los orígenes marinos, recuperando todo nuestro instinto oceánico.

Gorro silicona profesional



RESISTENCIA
SPF +50



RESISTENTE AL
CLORO



DISEÑO
AERODINÁMICO



COLORES
DURADEROS



MATERIAL
RESISTENTE Y
ELÁSTICO



AJUSTE TURBO
COMFORT FIT



FORMA
ERGONÓMICA



TESTADO POR
PROFESIONALES

02





Oferta exclusiva cada mes

Una equipación adecuada te ayudará en tu evolución como apneista.



01

Pack equipo completo

Si necesitas equipación completa podemos asesorarte y diseñar la combinación que se ajuste mejor a tus necesidades.

Somos centro Mares lo que significa que tenemos precios muy competitivos, a los que se sumará un descuento extra por adquirir el pack equipo completo.

Ofertas exclusivas para miembros

Para que puedas adquirir los componentes que te faltan o que tu equipo evolucione a medida que avanzan tus capacidades, vamos a lanzar una oferta diferente cada mes exclusiva para miembros actuales del Tonina Team.

Podrás adquirir las últimas novedades al mejor precio

02





Nuestros programas de formación top

Bautizo de apnea

Edad mínima	10
Profundidad	5m
Sesiones piscina ó mar	1
Nºdías formación	1
Alumnos por instructor	2/1
Precio	69€



Apneista Nivel 1

Edad mínima	10
Profundidad	5m
Sesiones piscina/mar	2/2
Nºdías formación	1/2
Alumnos por instructor	4/1
Precio	150€/190€



Apneista Nivel 2

Edad mínima	12
Profundidad	20m
Sesiones piscina/mar	2/2
Nºdías formación	2
Alumnos por instructor	4/1
Precio	270€



Pack Formación apnea XL: Basic freediver+ Freediver = 390 €

Otros programas: Formación continua



Apnea indoor

Edad mínima	12
Profundidad	5m
Sesiones piscina ó mar	1
Nºdías formación	1
Alumnos por instructor	2/1
Precio	69€



Tecnicas de entrenamiento

Edad mínima	12
Profundidad	20m
Sesiones piscina	2
Nºdías formación	1
Alumnos por instructor	4/1
Precio	150€



Especialidad inmersión libre

Edad mínima	12
Profundidad	20m
Sesiones mar	2
Nºdías formación	3
Alumnos por instructor	4/1
Precio	150€



Disponibles todas las especialidades de ecología SSI

Sesiones de entrenamiento



Entrenamiento grupal

Certificación mínima	Basic Freediver
Duración	2/3 h
Alumnos por instructor	6
Precio	25 €



Entrenamiento particular

Certificación mínima	Basic Freediver
Duración	2/3 h
Alumnos por instructor	1
Precio	75 €



TONINA TEAM

Certificación mínima	Basic Freediver
Duración	Mensual
Alumnos por instructor	8
Precio lanzamiento	125 €



Consulta diseño de actividades para grupos grandes (+15 pers).



RESERVAS Y CANCELACIONES

Mensualidad

Para poder disfrutar de todos los beneficios como miembro del Tonina Team has de abonar la reserva de tu plaza como tarde con una semana de antelación del mes siguiente (el que quieres reservar plaza).

Renovaciones.

Puesto que queremos mantener una calidad de entrenamiento óptima el Tonina Team siempre será un equipo de entrenamiento muy reducido. Los miembros actuales tienen prioridad para la renovación de plaza del mes siguiente siempre y cuando abonan la siguiente mensualidad a tiempo. Si te demoras en el pago, tu plaza quedará libre para que otro apneísta pueda ocuparla.

Lista de espera

Si quieres unirse al Tonina Team pero todas las plazas están ocupadas no te preocupes. Podemos incluirte en la lista de espera y cuando se libere alguna plaza nos pondremos en contacto contigo.

Entrenamientos y sesiones no disfrutadas

Cada entrenamiento/sesión es único y lo diseñamos con unos objetivos específicos y en orden dentro de nuestro plan de formación así que procura organizarte para no perdértelo ya que será improbable que se repita el mismo entrenamiento en las sesiones próximas. No hay reembolso por las sesiones no disfrutadas pero siempre procuraremos buscar la forma de que puedas actualizarte grabando las sesiones teóricas y pasándote un resumen del entrenamiento práctico.

— *Organización de las sesiones*

Ejemplo de cómo nos vamos a organizar

Así es el plan. Entrenamientos todos los viernes y domingos alternos. 2 cursos programados "Basic freediver" en meses pares y uno en meses impares. Curso "Freediver" en meses alternos. Una sesión especial on-line cada mes. Diseño de ejercicios extra para los que quieran aumentar la intensidad del entrenamiento por su cuenta...¡Y si quieres mas, consúltanos por las sesiones privadas!

- Entrenamiento piscina (Viernes 16:00 a 18:00)
- Entrenamiento mar (Domingos 10:00 a 13:00)
- Curso Basic Freediver (Sábado y Domingo de 09:00 a 14:00)
- Curso Freediver (Sábado de 09:00 a 18:00, Domingo de 09:00 a 14:00)
- Sesión especial online (Por concretar día y horario cada mes)

04 ABRIL 2024

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

05 MAYO 2024

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Ejemplo de organización por meses



FORMACIÓN PROFESIONAL

¿Te gustaría acabar formándote como instructor de apnea?

Desde 2022 Buco Norte es un centro de formación de profesionales de buceo SSI, los cuales se forman como Instructores de buceo consciente para poder desarrollar nuevos buceadores que además de disfrutar del océano, velen por su protección y conservación, bajo la supervisión de Pío D, Vargas, director técnico y SSI Trainer de buceo.

Queríamos formar profesionales mas capacitados así que decidimos dar un paso mas allá, y en 2023 nos convertimos también en centro de formación de profesionales de apnea, ofreciendo la posibilidad a nuestros instructores, de certificarse como instructores de apnea básica. Si éste es tu camino, ¡consúltanos!



TONINA TEAM

ALTERNATIVE FREEDIVERS



2024

¡Te apuntas?



Nos vemos en la mar

WWW.BUCEONORTE.COM