



CURSOS DE CAPACITACIÓN DE

APNEA

DESCUBRE EL REFLEJO
MAMÍFERO DE INMERSIÓN Y
DESARROLLA TUS APTITUDES
ACUÁTICAS

DESARROLLADO POR:

BUCEO NORTE
WWW.BUCEONORTE.COM

INTRODUCCIÓN

PARA QUIÉN

Para todos. Nuestras experiencias de apnea han sido diseñadas como punto de partida en ésta disciplina. Te acompañaremos en tu desarrollo como apneísta sostenible, tanto si quieres continuar con tu carrera como si prefieres disfrutar de la apnea sin aumentar tu certificación.

PARA QUÉ

El ser humano tiene unas capacidades innatas para la apnea, que tras el paso de los años alejados del medio marino se han ido perdiendo. Te enseñaremos a cómo despertar el reflejo mamífero de inmersión y desarrollar tus habilidades acuáticas para que puedas disfrutar del medio marino de forma segura en la disciplina mas libre del buceo, la apnea.

NUESTRO MÉTODO

En Buceo Norte hacemos "Buceo Consciente". Nuestra misión no es la de simplemente impartir clases de buceo sino la de desarrollar buceadores seguros, con elevadas aptitudes acuáticas y cuya influencia sobre el medio marino, en caso de existir, sólo sea positiva.

Nuestro método garantiza la adquisición de forma conjunta de habilidades físicas y conocimientos sobre nuestro cuerpo y el medio marino para disfrutarlo, a la vez que protegemos y cuidamos ambos.

TRY FREEDIVING

RESUMEN

Este programa proporciona una introducción a los conceptos y las habilidades de la apnea recreativa.

INCLUYE

- Alta en curso de formación teórica on-line.
- Una sesión práctica en piscina/aguas confinadas.
- Certificación en "Try Freediving" finalizado el curso.
- Diploma acreditativo.
- Seguro durante la actividad.
- Material de buceo necesario para la práctica.
- Fotos.

DESARROLLO

Como primera experiencia de apnea, éste programa ha sido diseñado para que puedas sentirte cómodo y seguro descubriendo la apnea en tus primeras inmersiones a pulmón en los primeros metros bajo la superficie.

Aprenderás la teoría y habilidades imprescindibles acompañado y guiado en todo momento por un instructor de apnea.

CERTIFICACIÓN



P.V.P 60 €

Máximo 4 personas por instructor

Duración: 3 horas

Profundidad máxima: 5m

Edad mínima: 10 años.

BASIC FREEDIVING

RESUMEN

Este programa proporciona la formación y el conocimiento necesario para realizar inmersiones de apnea con un compañero en un entorno de una piscina/ aguas confinadas a una profundidad de cinco metros.

INCLUYE

- Alta en curso de formación teórica on-line.
- Dos sesiones prácticas (una en piscina/aguas confinadas y otra en aguas abiertas).
- Certificación en "Basic" Freediving" finalizado el curso.
- Diploma acreditativo.
- Seguro durante la actividad.
- Material de buceo necesario para la práctica.
- Fotos.

DESARROLLO

Éste curso es el inicio de tu transformación como apneísta. Estudiaremos la teoría de ésta disciplina y trabajaremos de forma práctica herramientas imprescindibles para que aprendas cómo desarrollar tus aptitudes como apneísta, sentirte cómodo y poder progresar de forma segura.

No es necesaria experiencia previa en apnea pero sí que puedas permanecer y desplazarte en el agua de forma cómoda.

CERTIFICACIÓN



P.V.P 190 €

Máximo 4 personas por instructor.

Duración: 10 /13 horas.

Profundidad máxima: 5 m

Edad mínima: 10 años.

FREEDIVING LEVEL 1

RESUMEN

Este programa proporciona la formación y el conocimiento necesario para realizar inmersiones de apnea con un compañero en aguas abiertas hasta 20 metros.

INCLUYE

- Alta en curso de formación teórica on-line.
- Cuatro sesiones prácticas (dos en piscina/aguas confinadas y dos en aguas abiertas).
- Certificación en "Freediving Level 1" finalizado el curso.
- Diploma acreditativo.
- Seguro durante la actividad.
- Material de buceo necesario para la práctica.
- Fotos.

DESARROLLO

Éste curso te preparará para descubrir nuevas sensaciones y expandir tus límites en apnea de forma cómoda y segura.

Aprenderás a mejorar y perfeccionar tu técnica en las principales disciplinas y así como nuevas habilidades que aumentarán tu confianza y te permitirán llegar más lejos. Además aprenderás los protocolos y prácticas de rescate que garantizarán tu seguridad y la de tu compañero.

Se recomienda experiencia previa en apnea.

CERTIFICACIÓN



P.V.P 270€.

Máximo 4 personas por instructor

Duración: 16/20 horas

Profundidad máxima: 20 m

Edad mínima: 12 años.

SALIDAS Y ENTRENAMIENTOS

RESUMEN

Sesiones en grupo para apneístas certificados. Titulación mínima "Basic Freediving".

La apnea no se resume en aguantar la respiración o descender metros, es una disciplina tan amplia que creemos que un sólo tipo de entrenamiento no nos permite disfrutarla al máximo por lo que hemos diseñado dos tipos de experiencias:

1. Buceo interpretado en apnea.
2. Entrenamientos específicos.

INCLUYE

- Plomos
- Material necesario para la sesión de relajación y preparación física.

DESARROLLO

Trabajaremos diferentes aspectos de la apnea de una forma divertida y segura.

- Apnea estática.
- Apnea dinámica.
- Resistencia, determinación y paciencia.
- Perfeccionamiento hidrodinámico y propulsión.
- Flexibilidad corporal.
- Entrenamientos de fuerza.
- Rock-walking.
- Identificación de especies.

Las ubicaciones dependerán de las condiciones del mar pero elegiremos siempre lugares de gran valor ecológico y paisajístico.

INDICE

1. Briefing.
2. Relajación y respiración.
3. Preparación física.
4. Inmersión
5. Estiramientos.

PRECIOS

OPCIONES



BUCEO NORTE
DIVE CENTER GRAN CANARIA

*DESCUBRE EL FASCINANTE
MUNDO DE LA APNEA...*

TRY FREEDIVING

P.V.P 69 €

Máximo 4 personas por instructor

Duración: 3 horas

Profundidad máxima: 5m

Edad mínima: 10 años.

BASIC FREEDIVING

P.V.P 190 €

Máximo 4 personas por instructor.

Duración: 10 /13 horas.

Profundidad máxima: 5 m

Edad mínima: 10 años.

ENTRENAMIENTOS

P.V.P 25 €

Grupo mínimo 4 personas

Duración: 2-3 horas

Edad mínima: 12 años.

Titulación mínima: Basic Freediving.

Para la realización de cualquier sesión práctica es obligatorio cumplimentar previamente el cuestionario médico que puedes descargar en www.buceonorte.com y poseer seguro de buceo.

NOVEDADES 2023

OPCIONES



BUCEO NORTE
DIVE CENTER GRAN CANARIA

LLEVA TU APNEA A OTRO NIVEL CON ESTOS PROGRAMAS

FREEDIVING LEVEL 1

P.V.P 270€.
Máximo 4 personas por instructor
Duración: 16/20 horas
Profundidad máxima: 20 m
Edad mínima: 12 años.

TRAINING TECHNIQUES

P.V.P 150€
Máximo 4 personas por instructor.
Duración: 10 horas.
Edad mínima: 12 años.
Titulación mínima: Basic Freediving

FREE IMMERSION

P.V.P 150 €
Grupo mínimo 4 personas
Duración: 10 horas
Edad mínima: 12 años.
Titulación mínima: Freediving Level 1

Para la realización de cualquier sesión práctica es obligatorio cumplimentar previamente el cuestionario médico que puedes descargar en www.buceonorte.com y poseer seguro de buceo.

RESERVAS



CONTACTO

Marina Muñoz Gonzalo
+34 628 10 74 79
buceo@buceonorte.com

