



DHARMA

CENOTE

Vives en Mérida o estás de visita y necesitas entrenar apnea de profundidad, nosotros te ofrecemos hacerlo dentro de un esquema de seguridad adecuado, con el mejor equipo y acompañado de un instructor certificado. Y que mejor lugar para hacerlo que en un cenote, ponte en contacto con nosotros.

ITINERARIO

APNEA DE PROFUNDIAD	
Horario	Sábado o Domingo
08:00	Salía rumbo a cenote
09:15	Llegada al cenote
09:45	Sesión teórica y stretching
11:00	Inicio entrenamiento profundidad
13:00	Salida del cenote
13:45	Regeso a la Ciudad de Mérida
15:00	Llegada al punto de reunión

QUE INCLUYE

- Sesión de stretching.
- Grupos reducidos e instructores certificados Molchanovs.
- Asesoramiento e identificación de áreas de oportunidad.
- Transportación viaje redondo a los cenotes.
- Entrada al cenote
- Equipo de seguridad profesional (boyas, líneas, stoppers, pulley systems, lanyards).

REQUISITOS

- Edad mínima 16 años. Los menores de edad deberán presentarse con sus padres o tutores con el siguiente formato lleno y firmado autorizando el que puedas entrenar y practicar este deporte. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/10/Autorizacion-Padres-a-Menores-de-Edad.pdf>
- Llenar y entregar firmada la “Carta de liberación de responsabilidad y aceptación de riesgos” Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Liberacion-de-Responsabilidad-DHARMA.pdf>
- Llenar y entregar firmado el “Cuestionario Médico”, es importante que consultes a tú medico. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Cuestionario-Medico-DHARMA.pdf>

EQUIPO NECESARIO

1	Visor bajo volumen	5	Cinturon de caucho	Si requieres asesoramiento para la adquisición de tu equipo, o rentarlo, ponte en contacto con nosotros, con gusto te asesoramos!
2	Snorkel	6	Pesos (plomos)	
3	Traje de neopreno	7	Lanyard	
4	Aletas largas	8	Tapete de yoga	

Ficha técnica equipo: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/10/Ficha-Tecnica-Equipo.pdf>

NUNCA PRÁCTIQUES APNEA SOLO, SIEMPRE DEBES ESTAR ACOMPAÑADO