



DHARMA

LAP 3 PROGRAM

Te apasiona el agua y te gustaría practicar apnea dinámica y estática dentro de un programa integral el cual te permita desarrollar tus habilidades y técnica para este deporte, pero no dispones de mucho tiempo, este programa se adapta a lo que necesitas.

PLAN DE DESARROLLO

APNEA DINÁMICA Y ESTÁTICA				
Horario Matutino	Horario Vespertino	Miércoles	Jueves	Viernes
07:00 hrs	19:00 hrs	Stretching	Stretching	Stretching
07:45 hrs	19:45 hrs			
08:00 hrs	20:00 hrs	Relajación y visualización	Relajación y visualización	Relajación y visualización
08:45 hrs	20:45 hrs			
09:00 hrs	21:00 hrs	Técnica DYNB	Técnica DNF	Estática
10:00 hrs	20:00 hrs			

Es importante que elijas un horario de entrenamiento, los grupos son reducidos y debes apartar tu lugar

QUE INCLUYE

- Entrada y uso de todas las instalaciones del club durante los horarios de entrenamiento y el resto del día en los horarios de funcionamiento del club.
- Plan de desarrollo y seguimiento personalizado, evaluaciones y avances por objetivos en Apnea Dinámica y Apnea Estática.
- Sesiones de Stretching.
- Teoría / práctica.
- Grupos reducidos e instructores certificados Molchanovs
- Posibilidad de certificarse como freediver profesional Molchanovs (LAP) a través de planes de desarrollo establecidos a tú medida.

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	Goggles	5	Cinturon de caucho	9	Visor bajo volumen
2	Nousclip	6	Pesos (plomos)	10	Snorkel
3	Traje de neopreno	7	Neckweight	11	Tapete de yoga
4	Aletas cortas	8	Aletas largas		

Si requieres asesoramiento para la adquisición de tu equipo, o rentarlo ponte en contacto con nosotros, con gusto te apoyamos!

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

NUNCA PRÁCTIQUES APNEA SOLO, SIEMPRE DEBES ESTAR ACOMPAÑADO