



DHARMA

PISCINA (DYN)

Te ofrecemos entrenar en nuestras magníficas instalaciones dentro de un esquema de seguridad adecuado y el acompañamiento de un instructor certificado que te apoyará y asesorará para el desarrollo de tus habilidades en cualquiera de las tres disciplinas que integran la apnea dinámica.

ITINERARIO

APNEA DINÁMICA		
Horario Matutino	Horario Vespertino	Lunes a Viernes
07:00 hrs	19:00 hrs	Stretching
07:45 hrs	19:45 hrs	
08:00 hrs	20:00 hrs	Relajación y Visualización
08:45 hrs	20:45 hrs	
09:00 hrs	21:00 hrs	Entrenamiento
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 el entrenamiento y el resto del día en los horarios de funcionamiento del club.
- Sesión de Stretching.
- Técnicas de relajación y visualización.
- Grupos reducidos e instructores certificados Molchanovs.
- Plan de entrenamiento con base a los objetivos que quieras lograr.
- Esquema de seguridad.

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 médico. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Cuestionario-Medico-DHARMA.pdf>

EQUIPO SUGERIDO

1	Goggles	5	Cinturón de caucho	9	Visor bajo volumen
2	Nose Clip	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