



DHARMA
PISCINA (STA)

Sin duda alguna la apnea estática es una disciplina que exige un alto control mental y emocional, pero sobre todo, un adecuado esquema de seguridad y coucheo para poder entrenar y lograr aumentar tus tiempos y objetivos sin que esto signifique un riesgo. Por lo que en Dharma te ofrecemos, además de excelentes instalaciones, instructores certificados y gente capacitada para que disfrutes de tu proceso y te enfoques sin preocuparte.

ITINERARIO

APNEA ESTÁTICA		
Horario Matutino	Horario Vespertino	Lunes a Viernes
08:00 hrs	20:00 hrs	Stretching
08:30 hrs	20:30 hrs	
08:30 hrs	20:30 hrs	Relajación y visualización
09:00 hrs	21:00 hrs	
09:00 hrs	21:00 hrs	Sesión de 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 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 medico. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Cuestionario-Medico-DHARMA.pdf>

EQUIPO SUGERIDO

1	Visor bajo volumen y snorkel	ó	Goggles y nose clip	Si requieres asesoramiento para la adquisición de tu equipo, o rentarlo, ponte en contacto con nosotros, con gusto te asesoramos!
2	Traje de neopreno	3	Tapete de yoga	
4	Audífonos y la música que a ti te relaja			

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

NUNCA PRÁCTIQUES APNEA SOLO, SIEMPRE DEBES ESTAR ACOMPAÑADO