



Isola di CAPRAIA (LI)
17-23 Giugno 2012
Stage di Apnea



Stage di apnea con Gaspare Battaglia

Se vuoi trascorrere 6 giorni indimenticabili nello splendido mare dell'isola di Capraia al fianco di uno dei maggiori campioni italiani per scoprire le tue possibilità e le profondità del mare. Ti aspettiamo!!!

Programma dello stage:

Domenica	18:00 Presentazioni: Partecipanti, Staff e programma dello Stage	Giovedì	08:00 apnea Statica 10:00 teoria: la sicurezza 12:00 mare: assetto costante e variabile 16:00 tecniche di respirazione e rilassamento
Lunedì	08:00 apnea Statica 10:00 teoria: la compensazione (Nuova teoria) 12:00 mare: assetto costante 15:30 tecniche di respirazione e rilassamento 17:00 filmati, correzione errori e debriefing	Venerdì	09:30 mare: assetto costante e Monopinna 14:30 teoria: l'allenamento dell'apneista 16:30 tecniche di respirazione e rilassamento 18:00 apnea statica
Martedì	08:00 apnea Statica 10:00 teoria: assetto costante 12:00 mare: assetto costante e variabile 15:30 tecniche di respirazione e rilassamento 17:00 filmati, correzione errori e debriefing	Sabato	08:00 apnea Statica 10:30 mare: assetto costante libero 13:00 conclusione lavori, attestati e saluti
Mercoledì	08:00 apnea Statica 10:00 teoria: la pinneggiata 12:00 mare: assetto costante e rana subacquea 16:00 tecniche di respirazione e rilassamento		

Il programma può subire variazioni in base alle condizioni meteo marine.

Tutti Possono partecipare!!!

I requisiti richiesti sono, buona acquaticità, buono stato di salute, certificato medico agonistico per l'apnea. E se vi manca l'attrezzatura ci pensiamo noi, con Top Sub e C4

Chi siamo:

Gaspare Battaglia: vincitore di 3 titoli mondiali a squadre, 1 campionato del mondo assoluto, detentore di diversi record italiani e mondiali. Istruttore Apnea Academy dal 1996. Fondatore dell'associazione "Asd Pianeta Acqua - scuola di apnea"

Vanni Cracco: Istruttore Apnea Academy dal 2006, con l'associazione Pianeta Acqua organizza corsi di apnea e stage.

Apnea Academy Scuola di formazione e ricerca per l'apnea subacquea. Fondata da Umberto Pelizzari e Renzo Mazzari è una delle migliori scuole di apnea nel panorama mondiale www.apnea-academy.com

Pianeta Acqua Scuola di Apnea che organizza corsi e manifestazioni sul tema apnea, composta da istruttori Apnea Academy e altri validi e volenterosi aiutanti. Nasce nel 2005 da un gruppo di amanti di apnea e ormai conta un folto gruppo di appassionati frequentatori. www.pianeta-acqua.net

Le nostre proposte:

Soggiorno 6 notti + Stage 850€

Soggiorno 6 notti da Domenica 19 a Sabato 25 in camera Singola.
Stage da Lunedì a Sabato secondo il programma riportato.

Soggiorno 6 notti + Stage 750€

Soggiorno 6 notti da Domenica 19 a Sabato 25 in camera doppia.
Stage da Lunedì a Sabato secondo il programma riportato.

Soggiorno 6 notti + Stage 680€

Soggiorno 6 notti da Domenica 19 a Sabato 25 in camera tripla.
Stage da Lunedì a Sabato secondo il programma riportato.

Soggiorno 6 notti + Stage 650€

Soggiorno 6 notti da Domenica 19 a Sabato 25 in camera quadrupla.
Stage da Lunedì a Sabato secondo il programma riportato.

Accompagnatori Camera doppia (no stage) 390€
Accompagnatori Camera tripla (no stage) 330€
Accompagnatori Camera quadrupla (no stage) 290€



Isola di CAPRAIA (LI)
17-23 Giugno 2011
Stage di Apnea



La quota comprende:

Soggiorno 6 notti da Domenica 17 a Sabato 23, con trattamento mezza pensione con colazione e acqua minerale a pasto. Stage come da programma, partecipazione a tutte le sessioni di teoria e pratica, materiale didattico, DVD filmati delle riprese effettuate durante il corso, trasferimenti per le uscite in mare .

La quota non comprende:

Bevande extra e tutto quello non menzionato nelle offerte o stage.
Le richieste per la camera singola saranno preventivate a richiesta.

Solo Stage 400€

la quota comprende, partecipazione a tutte le sessioni di teoria e pratica, materiale didattico, DVD filmati delle riprese effettuate durante il corso, trasferimenti, uscite in mare.

L'Isola di Capraia (LI)

L'Isola di Capraia fa parte dell'Arcipelago Toscano è caratterizzata da una natura aspra e selvaggia, non ancora alterata dalla mano dell'uomo. È montuosa con una dorsale di 300/400 m, che determina due diversi versanti: uno occidentale con pareti a picco, ricco di grotte e anfratti; uno orientale più dolce, con valli e insenature. La parte abitata è circoscritta alla baia del porto e al promontorio che la sovrasta, dove sorge il paese di Capraia; il resto dell'isola è disabitato. La vera ricchezza di quest'isola è il mare che con le sue bellezze, la fanno una delle mete più ambite da subacquei ed apneisti di tutto il mondo.

Come si raggiunge:

Aereo: voli su Pisa (20 Km) e Firenze (90Km)

Aliscafi: Livorno porto

Nave (con auto SCONSIGLIATA): Livorno Porto Mediceo

Compagnie marittime Toremar, Navigazione Golfo dei Poeti

Per ulteriori informazioni: info@gasparebattaglia.com

Gaspare Battaglia cell. 348.2202378.



MODULO DI ISCRIZIONE STAGE e/o SOGGIORNO:

Per procedere all'iscrizione allo stage di apnea e alla eventuale prenotazione dell'hotel compila i dati richiesti sotto e inviali in formato elettronico all'indirizzo mail info@pianeta-acqua.net oppure in forma cartacea a: GASPARE BATTAGLIA - Corso ITALIA, 83 - 21052 BUSTO ARSIZIO (VA)

Stage

Cognome

Nome

Indirizzo (Via e Nr. civico)

Città e CAP

Data di nascita

Telefono

E-mail

Codice fiscale

- Hai già praticato apnea statica ? O Si O No
- Se si, qual è la tua migliore prestazione ?
- Hai già praticato apnea in assetto costante ? O Si O No
- Se si, qual è la tua migliore prestazione ?
- Da quanti anni pratici apnea ?

Soggiorno

Prenotazione Max Resort LA Mandola (<http://www.maxhotels.it/>) (6 notti con trattamento mezza pensione):

- Camera doppia uso singolo dal 17/06/2012 al 23/06/2012 (stag + pernotta €850,00)
- Camera doppia dal 17/06/2012 al 23/06/2012 due persone (390,00€ cad)
- Camera tripla dal 17/06/2012 al 23/06/2012 tre persone (330,00€ cad)
- Camera quadrupla dal 17/06/2012 al 23/06/2012 quattro persone (290,00€ cad)
- (specificare altre esigenze)

Date di arrivo e partenza:

- dal 17/06/2012 al 23/06/2012
- dal al

Allego al presente documento:

- Una foto (formato tessera)
- Una copia del certificato medico sportivo agonistico per attività apneistica/subacquea;
- Copia di ricevuta dell'acconto versato

Poste italiane
C/c intestato a Gaspare Battaglia
IBAN: IT190076011080000056253651

=> Indicando come causale: iscrizione di (nome e cognome) allo stage di apnea Salina

Il Versamento è un anticipo del totale ammontare del pacchetto. Il saldo sarà pagato ad inizio corso.

Data

Firma

.....

.....