



# A.S.D. Pianeta Acqua Scuola di Apnea



## CHI SIAMO

L'associazione Pianeta Acqua nasce nel 2005, da un gruppo di amici appassionati di apnea capitanati dal plurititolato campione di apnea Gaspare Battaglia che già da anni organizzava corsi di apnea. L'associazione è cresciuta velocemente grazie alla qualità delle attività proposte, alla ottima didattica Apnea Academy applicata ai corsi, e soprattutto grazie ai suoi soci, sempre pronti a proporre e sostenere le attività dell'associazione.

Pianeta Acqua può ormai affermare di essere diventata un punto di riferimento nell'apnea in provincia di Varese e non solo.

## I CORSI DI APNEA

Vengono organizzati corsi con didattica Apnea Academy:

- **Apnea Discovery:** questo corso dà la possibilità a chiunque di iniziare a esplorare il mondo dell'apnea; il corso vi farà scoprire se avete dentro la passione che accomuna tanti, tanti, soci della nostra scuola ormai rapiti dalle stupende sensazioni che solo l'apnea sa regalare.
- **Corso di Apnea:** è un corso completo per conoscere l'apnea e i suoi segreti. Vengono trattati in modo approfondito gli argomenti legati alla fisiologia dell'immersione, la compensazione e la sicurezza; si dà largo spazio alla pratica di tecniche di rilassamento e tecniche di respirazione tratte da Yoga e training autogeno. In acqua si sostengono prove di apnea statica, dinamica e si acquisiscono le tecniche per migliorare il proprio livello di autocontrollo ed efficienza nei movimenti. Al mare si praticano tuffi in profondità, anche con l'ausilio di slitte per l'assetto variabile.
- **Corso di Apnea Avanzato:** è un corso per chi ha già acquisito buone capacità apneistiche, che vuole migliorare ulteriormente le sue capacità e performance; il corso è sviluppato su un ampio numero di serate e uscite al mare così da permettere all'allievo di affinare il suo rapporto con l'acqua.
- **Stage di apnea:** sono corsi di apnea concentrati in circa una settimana di mare (Isola d'Elba, Isola di Capraia, Sardegna, Sicilia, Egitto, etc) che consentono di fare una intensiva esperienza apneistica, seguiti per 8-10 ore al giorno da esperti istruttori.
- **Corsi KAD:** corsi rivolti ai bambini tra i 7 e i 13 anni, che possono sperimentare attraverso il gioco, le loro doti apneistiche, rafforzare l'autocontrollo in ambiente acquatico e capire l'importanza di effettuare gli esercizi al fianco di un compagno di immersione.

Oltre ai corsi con didattica Apnea Academy, vengono organizzati anche corsi di perfezionamento e allenamento, corsi di Yoga, corsi di biologia marina, corsi di fotografia, serate a tema, e tante altre attività che vengono proposte o realizzate dai soci del nostro gruppo.

## DOVE SIAMO

**Busto Arsizio:** presso la piscina "Manara", tutti i lunedì e giovedì sera dalle 20.30 alle 23.00.

**Varese:** presso la piscina del Palaghiaccio, tutti i martedì e giovedì sera dalle 20.30 alle 23.00.

**Gallarate:** presso la piscina Moriggia, nel periodo estivo, nei mesi di Giugno e Luglio.

Per qualsiasi altra informazione o domanda non esitate a contattarci:

[info@pianeta-acqua.net](mailto:info@pianeta-acqua.net)

Gaspare 348.2202378

[www.pianeta-acqua.net](http://www.pianeta-acqua.net)

Vanni 340.7990569

Sede dell' Associazione: Corso Italia 83, Busto Arsizio

Sito: [www.pianeta-acqua.net](http://www.pianeta-acqua.net) – Mail: [info@pianeta-acqua.net](mailto:info@pianeta-acqua.net)