



**CIRCOLO SUBACQUEI BIELLA**

**Organizza :**



**CORSI DI PESCA IN APNEA**  
**Con didattica F.I.P.I.A.**  
**( Federazione Italiana Pesca In Apnea )**

**Orari e numero di serate:**

- 10 incontri con orario 20 - 23 suddivisi in
- 1 ora di Teoria (con possibilità di recupero il giovedì)
- 1 ora di respirazione , tecniche di rilassamento e apnea statica in vasca e sul fondo
- 1 ora di esercizi in vasca con e senza attrezzatura e sulla sicurezza

**Giorni e Luogo di svolgimento :**

- Tutti i Martedì a partire dal 12 Gennaio 2016 presso la piscina Pralino - via pralino 1 – Sandigliano (BI)
- Verranno effettuate 3 - 4 uscite in mare zona Liguria dove si lavorerà sulla sicurezza e sulle tecniche di pesca in Apnea
- 1 o 2 incontri presso la nostra sede di Chiavazza dove si lavorerà sulla preparazione dell'attrezzatura , preparazione elastici al metro e legature
- Funzionamento delle diverse tipologie di fucili da sub.

**Attrezzatura Richiesta :**

- Maschera , Aeratore , Muta , zavorra con cintura elastica (6-7kg) , pinne da apnea , calzari guanti , orologio
- Se siete sprovvisti attendete l'inizio del corso che si farà una apposita lezione sulla attrezzatura del pescatore in Apnea .

**Requisiti:**

- Durante la prima serata verranno fatti fare esercizi di valutazione sul nuoto con e senza attrezzatura
- Sostentamento in acqua , conoscenza delle capovolte .
- E' necessario avere un certificato medico di idoneità all'attività sportiva meglio se agonistica .



Marco Scalabrino  
Istruttore F.I.P.I.A.

**Informazioni e Iscrizioni :**

Per eventuali info o delucidazioni telefonate o WhatsApp a  
Marco 3498350218 , Cristiano 3294726080  
Email: marco.fipia@gmail.com