



Agrupació Cultural i Esportiva
dels Bombers de Barcelona



Secció d'Activitats Subaquàtiques

Barcelona, a 13 d'Abril del 2018

CURS APNEA APN2 - MAIG 2018

La Secció d'Activitats Subaquàtiques de la A.C.E. realitzarà els dies **2 i 3 de MAIG** un curs d'apnea (APN2). Amb la col·laboració de la Comissió d'Esports, Cultura i Oci del Comité de Empresa i la Junta de Personal de l'Ajuntament

En aquest curs es garanteix arribar a 2 minuts d'apnea estàtica i baixar a 18m de profunditat. S'ensenyaran tècniques de respiració i de relaxació (molt útils també a la feina de bombers). Així com, practicar aquest esport amb seguretat per tal d'evitar accidents derivats de males pràctiques.

El curs es realitzarà al **Port Balís (Sant Andreu de Llavaneres)**, on farem les classes teòriques i les sortides a mar, amb el centre de submarinisme **Posidònia de Port Balís**. Les practiques a piscina es realitzaran a la piscina del complex esportiu **Sorli Sport de Sant Vicenç de Montalt**, a 2 km del Port Balís.

L'horari serà de 8 a 10 teòrica i pràctica de relaxació a l'aula, de 11 a 13 pràctiques a piscina, i després de dinar de 15 a 17 les practiques a mar.

***EL PREU DEL CURS SERÁ DE 185€**

*Els socis de la SAS Bombers amb data anterior a aquest comunicat tindran 15€ de descompte. Per fer el curs cal ser soci de l'ACE i del SAS Bombers, sinó es així caldrà pagar la quota per fer-se'n soci (9€ quota soci SAS i 20€ quota ACE).

ELS INTERESATS PODEN POSAR-SE EN CONTACTE AMB:

JAUME DOMÍNGUEZ EIX-B 600.50.77.50 sasbombersbcn@hotmail.com

REQUISITS:

- Saber nedar.
- Llicència federativa i revisió mèdica actualitzada (de no ser així, consultar)

PLACES LIMITADES A 12 - DATA MÀXIMA D'INSCRIPCIÓ 23 DE ABRIL