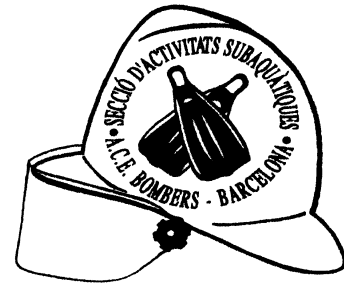




Agrupació Cultural i Esportiva
dels Bombers de Barcelona



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 15 i 16 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 A L'ESTARTIT

L'horari serà de 10 a 12 teòrica i pràctica de relaxació a l'aula, de 12 a 14 pràctiques a piscina, i després de dinar de 16 a 18 les practiques a mar (aproximadament)

*EL PREU DEL CURS SERÁ DE 200€

*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 4 - DATA MÀXIMA D'INSCRIPCIÓ 23 DE ABRIL