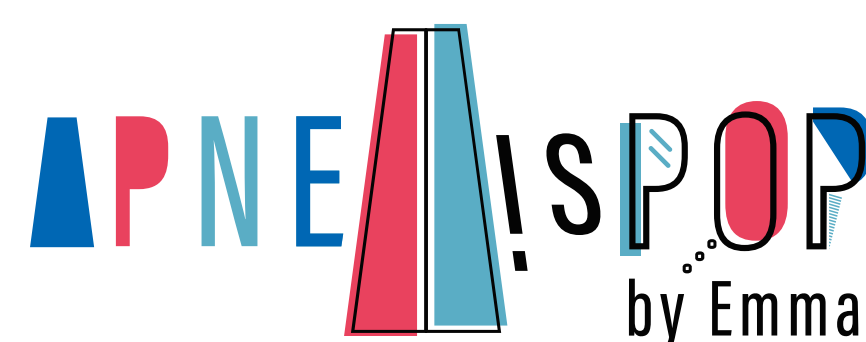
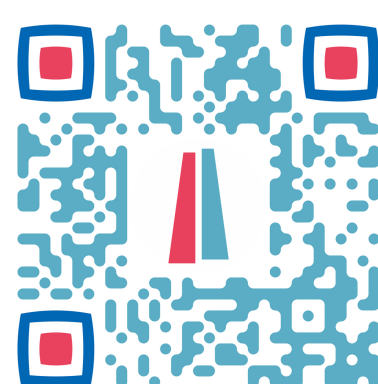
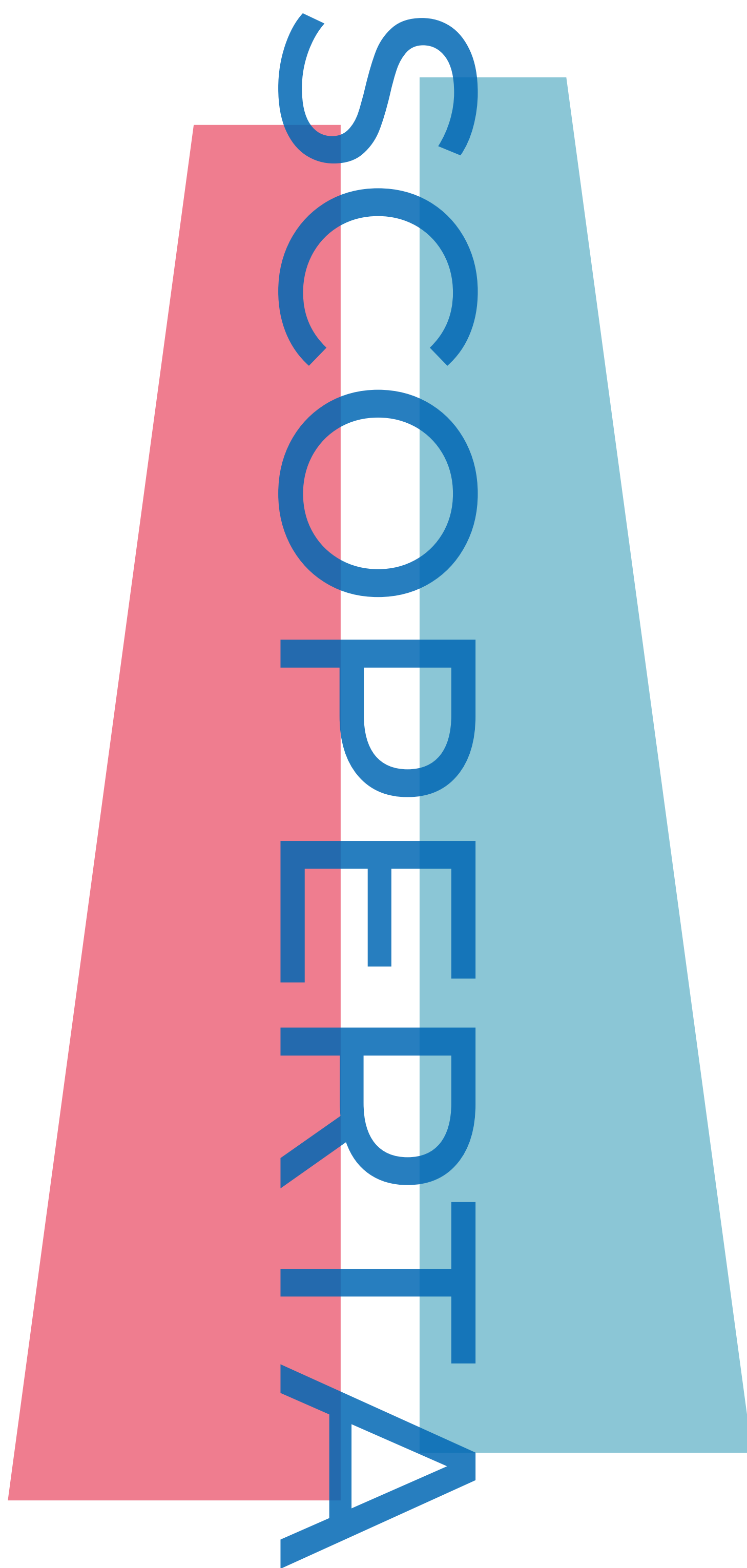


WORKSHOP
APNEA
IS
POP

DI EMMA
TORSELLO
PRESSO
Y-40



L'APNEA TI SOPRENDERÀ

Fai bene a essere curioso.

Unisciti al workshop **Apnea is Pop** by Emma e immergiti in questa disciplina fatta di incredibili sensazioni e nuove consapevolezze.

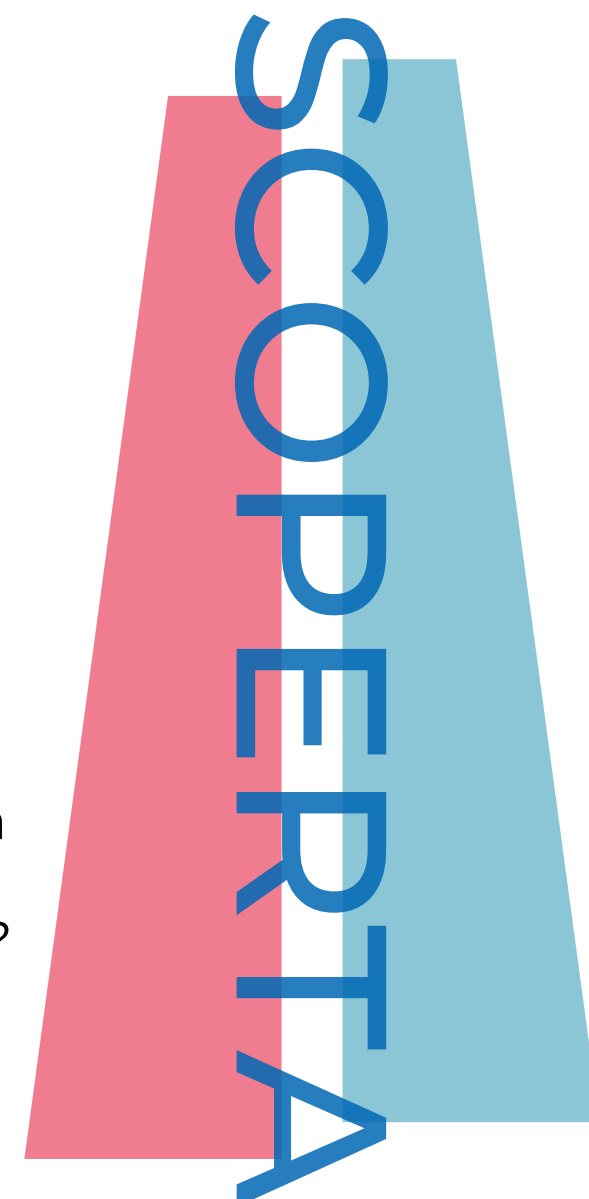
Ti aspetta una giornata ricca e divertente, il primo approccio all'immersione in apnea sarà indimenticabile.

Faremo amichevoli "chiacchierate" a 360° per comprendere i fondamentali di questo sport e imparare molte ed utilissime skills sulla respirazione, sul controllo del tuo corpo e della tua mente per arrivare, passo dopo passo, a conoscere e superare i tuoi limiti.

Inoltre, entreremo in acqua per ben 2 sessioni da 1.30h ciascuna.

Ah, dimenticavo! Saremo nella location più cool: Y-40 "la piscina termale più profonda al mondo".

Hai idea di quanto sia rilassante stare a "mollo" nell'acqua calda mentre si fa apnea?



QUANTO COSTA?

I partecipanti al workshop **Apnea is Pop** by Emma che si iscriveranno entro il 31.01.2022 avranno la fortuna di pagarlo al prezzo di lancio di 95€ (successivamente il prezzo sarà di 129€).

PROGRAMMA COMPLETO

9:30-10.50	RICEZIONE
10:50	RITROVO IN AULA
11:00-12:30	TEORIA
12:30-14:00	SESSIONE IN ACQUA
14-15	BREAK
15:00-17:30	TEORIA
17:30-19:00	SESSIONE IN ACQUA
19:00	CONSEGNA ATTESTATI START FESTA/APERITIVO

ATTREZZATURA

Non dimenticare di portare con te la classica attrezzatura da piscina: costume, ciabatte e accappatoio (la cuffietta è facoltativa), maschera e pinne.

Se dovesse mancarti qualcosa, nessun problema!

Y-40 fornisce gratuitamente le pinne in prestito e offre il noleggio della maschera (5€/sessione).

Per ogni dubbio o per maggiori informazioni, scrivi a info@apneaispop.it

