

7 / 8 NOVEMBRE 2015

**WEEK END DEL RILASSAMENTO, DELL'APNEA STATICA
E DELL'ALLENAMENTO MENTALE**

**PRESSO RESORT SITO AI PIEDI DEL MONVISO IN PROVINCIA DI CUNEO
PROPONIAMO:**

arrivo: **SABATO 7 NOVEMBRE** (massimo h 8:00)

8:30 – 10:00 piscina - apnea statica

10:30 – 12:00 rilassamento, allenamento mentale, respirazione

13:00 pranzo (2 piatti a scelta, acqua e caffè)

17:00 – 18:30 rilassamento, allenamento mentale, respirazione

19:00 – 20:30 piscina – apnea statica

21:30 cena (1 antipasto, 1 primo, 1 secondo, dolce, acqua caffè) Vini e altre bevande escluse

Pernottamento e prima colazione

DOMENICA 8 NOVEMBRE

8:30 – 10:00 piscina – apnea statica

10:30 – 12:00 rilassamento, allenamento mentale, respirazione

13:00 pranzo (2 piatti a scelta, acqua e caffè)

17:00 – 18:30 rilassamento, allenamento mentale, respirazione

19:00 – 20:30 piscina – apnea statica

21.00 TERMINE ATTIVITA' PRESSO IL RESORT, PARTENZA ALLA VOLTA DI TORINO CON
POSSIBILITA' DI CENA TUTTI INSIEME - PRESSO STRUTTURA DA CONCORDARE - PRIMA
DEL RIENTRO.

TOTALE A PERSONA € 200,00

L'INIZIATIVA E' APERTA A TUTTI I SOCI CST E FAMILIARI
QUOTA SOLO ACCOMPAGNATORE - CHE NON PARTECIPA ALLE ATTIVITA' DI
RILASSAMENTO E PISCINA - EURO: 120,00

ATTREZZATURA NECESSARIA:

COSTUME – CUFFIA – CIABATTE - ACCAPPATOIO – OCCHIALINI O MASCHERA – CRONOMETRO SUB –
LAVAGNETTA - MUTINO O MUTA (LA PISCINA E' A 30 GRADI MA DOPO 90 MINUTI DI STATICA POTRESTE
AVERE FREDDO).

PRENOTAZIONI ENTRO E NON OLTRE IL 31 OTTOBRE 2015 CON ACCONTO DI EURO 50 A PERSONA.

Il saldo sarà da versare a Capuzzo Gian Luca entro il 7 novembre prima della partenza per il resort.

Non si accetteranno prenotazioni senza il versamento dell'acconto di euro 50,00 che in caso di rinuncia sarà
comunque trattenuto per saldare la cauzione del resort.

PER INFORMAZIONI:

CAPUZZO GIAN LUCA

3381144618

MODULO DI ISCRIZIONE FINE SETTIMANA 7/8 NOVEMBRE 2015

IL SOTTOSCRITTO, NOME – COGNOME _____

RESIDENTE IN _____

NATO A _____ IL _____

Desidero partecipare al fine settimana sopra indicato per il quale verso in acconto ero 50,00 in data _____
verserò il saldo di euro _____ in data 07 novembre prima dell'inizio delle attività'.

Firma richiedente

Firma organizzatore

Recapito Telefonico

Autocertificazione per partecipazione attività di apnea statica in piscina

Dichiaro sotto la mia piena responsabilità di essere in buone condizioni fisiche e mentali per affrontare le prove di Apnea Statica durante il fine settimana sopra indicato, che chiederò dettagliate spiegazioni qualora non mi siano chiari i rischi inerenti alla pratica dell'apnea statica, dichiaro inoltre di attenermi scrupolosamente alle indicazioni che mi saranno date per prevenire eventuali incidenti, che non farò prova alcuna se fisicamente o mentalmente lo riterrò sconveniente o rischioso per me stesso / a.

Firma Partecipante
