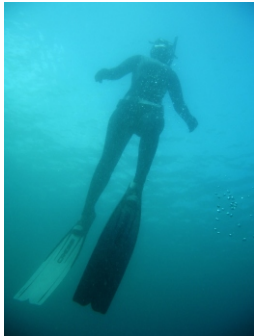




Época 2009



Cursos AIDA Internacional

(Associação Internacional para o desenvolvimento da Apneia)

Os cursos AIDA Internacional são uma formação regulamentada com o objectivo de uniformizar a educação da Apneia a nível mundial, assim garante qualidade no ensino e uma formação contínua, actualizada e reconhecida que pode ser ampliada em qualquer parte do mundo com outro instructor AIDA Int.

A SPOT Freedive é uma escola AIDA Internacional que tem sede na Amadora mas pode deslocar-se a outros pontos do país.

AIDA Internacional 1 ★

É uma experiência bastante útil para quem deseja fazer mais do que snorkeling, abrange quem não tem nem nunca teve, qualquer relação com este tipo de actividade e quer descobri-la em segurança.

Duração - 1 Dia

Preço 50€ Inclui equipamento e certificação AIDA Internacional

AIDA Internacional 2 ★★

Pré-requisitos: Não necessita de ter o 1*

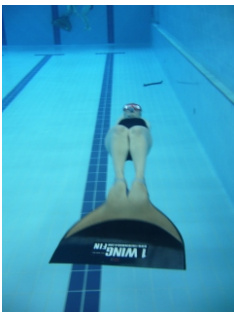
É um curso introdutório ao mergulho livre/apneia, para quem gosta de estar na água e quer começar com uma boa base de conhecimentos práticos.

Objectivos: aprendizagem de técnicas, respiração correcta e segurança, os alunos vão experimentar as disciplinas básicas do mergulho livre: estática, dinâmica e peso constante.

Estrutura do curso: aulas teóricas 2 sessões, águas confinadas, 1 sessão de estática 1 sessão de dinâmica, águas abertas 3 sessões

Duração: final da tarde de sexta-feira e 2 fim-de-semana

Preço: 180€ inclui fato e lastro, certificação AIDA Internacional



AIDA Internacional 3 ☆☆☆

Pré-requisitos: Necessita ter certificação Aida Internacional 2*

É um curso de desenvolvimento e melhoria das capacidades adquiridas e aprendizagem de técnicas mais avançadas, para quem quer evoluir no mergulho em apneia.

Objectivos: utilizar como técnica de compensação-Frenzel, utilizar “queda livre” para mergulhos mais fundos, aprender a criar tabelas de treino para aguentar mais tempo, ir mais longe e mais fundo nas disciplinas de estática, dinâmica e peso constante.

Estrutura do curso: aulas teóricas 3 sessões, águas confinadas 2 sessões, águas abertas 4 sessões

Duração: final da tarde de sexta e dois fins-de-semana

Preço: 220€ inclui certificação Aida Internacional

AIDA Monofin (especialidade)

Pré-requisitos: Necessita ter certificação Aida Internacional 2*

É um curso de desenvolvimento para quem quer aprender a utilizar a monobarbatana no mergulho livre

Objectivos: aprender a técnica necessária à utilização da monobarbatana, exercícios para melhorar a técnica e programas de treino básicos.

Estrutura do curso: aulas teóricas 1 sessão, e aulas práticas 2 sessões

Duração: 1 dia

Preço: 60€ inclui equipamento e certificação Aida Internacional

Mais informações:

www.spot-freedive.com

e.mail: info@spot-freedive.com

Contactos:

Mafalda Oliveira -912158635

Mário Albuquerque - 962418782

