

BAUTISMO DE MERGULLO PARA PERSOAS DE 16 ANOS EN DIANTE



Sábado 23 e Domingo 24 de xuño de 2018

Sábado: Na piscina municipal de Centieiras de 18:00 a 20:00 horas

Domingo: Na praia de Chanteiro de 10:00 a 13:00 horas distribuídos en dous grupos (1,5 h. cada grupo)

Actividades sábado, 23 de xuño:

- Utilización do equipo lixeiro (máscara, tuba e aletas)
- Explicación e exercicios co equipo pesado
- Forma de respiración axeitada, relaxación, normas básicas de seguridade.
- Sinais submariñas

Actividades domingo, 24 de xuño (no caso de que as condicións do mar o permitan, en caso contrario cambiarase a data para outro domingo)

- Ⓞ Preparación do material
- Ⓞ Paseo subacuático, cada alumno/a cun monitor.
- Ⓞ Limpeza e recollida do material

Requisitos para participar no Bautismo

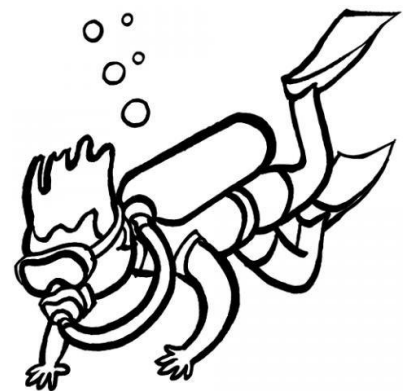
- Saber nadar
- Permiso paterno (no caso de ter 16 ou 17 anos)

Nº Prazas: 12. Reservaranse 3 prazas para persoas con discapacidade que participaran no bautismo de mergullo adaptado

Cota: 6,25 €

Inscripcións:

- No pavillón polideportivo da Xunqueira (San Valentín)
- Do 7 de maio ao 20 de xuño.
 - De luns a venres: de 9:00 a 13:30 h.
 - Mércores: De 16:30 a 19:00 h.



MATERIAL PRECISO A LEVAR:

- Bañador
- Gorro
- Chanclas
- Camiseta para meter na auga o sábado

A ORGANIZACIÓN PROPORCIONARÁ TODO O MATERIAL DEPORTIVO NECESARIO, INCLUIDOS OS TRAXES DE NEOPRENO PARA O MAR