

## **STAGE di RANA SUBACQUEA**

*Il Club Sommozzatori Rovigo, organizza nei mese di Gennaio 2012 uno stage di Rana Subacquea, che si terrà presso il Polo Natatorio di Viale Porta Po,88 Rovigo.*

Lo stage si terrà solo al raggiungimento di minimo n 10 iscritti e fino ad un massimo di 12. Il costo di 90,00 euro a persona sarà da versare come segue:  
50,00 al momento dell'iscrizione ed i rimanenti 40,00 euro prima della fine dello stage.

### **Requisiti di accesso**

- Età minima 14 anni
- Avere conseguito un brevetto almeno di 1° grado A pnea (Pa p 1) / Ara (P1) o equiparato.
- Essere in possesso di certificato medico in corso di validità.

### **Calendario**

Le date sono le seguenti:

Giovedì	12	Gennaio	Dalle	20.30	Alle	23.00
Lunedì	16	Gennaio	Dalle	21.00	Alle	23.00
Giovedì	19	Gennaio	Dalle	21.00	Alle	23.00
Lunedì	23	Gennaio	Dalle	21.00	Alle	23.00
Giovedì	26	Febbraio	Dalle	21.00	Alle	23.00
Lunedì	30	Febbraio	Dalle	21.00	Alle	23.00

Solo per la lezione di giovedì 12 gennaio dalle h 20.30 alle h 21.30 teoria e dalle 21.30 alle 23.00 vasca. Per tutte le altre lezioni dalle 21.00 alle 21.30 si faranno esercizi a secco, mentre dalle 21.30 alle 23.00 esercizi in vasca.

### **Informazioni utili**

Per gli esercizi a secco si consiglia di portare uno stuoio o materassino. Per gli esercizi in piscina potrete usare la maschera o gli occhialini con tappa naso. Ci sarà bisogno anche di una zavorra da portare al collo (collare) ma ce ne occuperemo solo dopo averne parlato alla prima lezione.

Per ulteriori informazioni o chiarimenti contattare Roberto Brogiato 3481527542

### **MODULO DI ISCRIZIONE**

**Cognome**  
**Nato/a a**  
**Residente a -**  
**Via/Piazza**  
**Tel.**  
**E mail**

**Nome**  
**Prov.**  
**Cap.**  
**Cell.**  
**Il**  
**Prov.**  
**N.**