

# Saronno Sport



PISCINA via MIOLA - SARONNO

## 1° CORSO APNEA 2009

1° LIVELLO

**APNEA ACADEMY**

(BASE per principianti e non solo...)

### CALENDARIO DELLE LEZIONI

APRILE	Giov. 16 - 23* - 30*
MAGGIO	Giov. 7 - 14* - 21 - 28
GIUGNO	Giov. 4 - 11 Sessioni Mare: 13 - 14 Giugno

#### Il corso prevede:

4 Lezioni di tecniche di rilassamento e respirazione  
dalle 20.30/21.45

5 Lezioni di teoria - vedi \*  
-dalle 20.30/21.45

9 Lezioni in piscina di tecnica il  
dalle 22.15/23.40

9 Allenamenti in piscina  
il Lunedì 22.15/23.30  
FACOLTATIVO

4 Addestramenti in acqua libera



#### INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

TRESSE DIVING CLUB c/o PISCINA Via Miola, 1 Saronno il Lunedì dopo le 21,00

STEFANO TOVAGLIERI Tel. 0331/593651 Cell. 348/5835908 E- mail: [tova@libero.it](mailto:tova@libero.it)

FABIO TRAPASSO Cell. 335.1229496 e-mail: [fabiotrapa@tiscali.it](mailto:fabiotrapa@tiscali.it)



*Città di Saronno*

**Città di Saronno - Assessorato allo Sport**

Info: Ufficio Sport - tel. 02.96710.288 - [www.comune.saronno.va.it](http://www.comune.saronno.va.it)