



Escola de Actividades Subaquáticas

INTRODUÇÃO Á APNEIA

COMPLEMENTO PARA NATAÇÃO ÁGUAS ABERTAS

Vantagens no domínio de técnicas de estática e mental training

Local : Piscina Municipal Noronha Feio (Barcarena Oeiras)

Dia: 28 de Março 2026

Hora: 14h00 às 15h45

Material necessário: touca , fato neoprene (opcional mas recomendado), máscara ou óculos, nose clip.

INTRODUÇÃO

- Introdução respiratória
- Relaxamento
- Jogos mentais
- Postura
- Segurança

* Reforço mental , relaxamento corporal , controlo diafragmático.