



Escola de Actividades Subaquáticas

INTRODUÇÃO Á APNEIA

COMPLEMENTO PARA NATAÇÃO ÁGUAS ABERTAS

Vantagens no domínio de Dinâmica sem Barbatanas

Local: Piscina Municipal Noronha Feio (Barcarena Oeiras)

Dia: 30 de Maio 2026

Hora: 14h00 às 15h45

Material necessário: touca, Máscara ou óculos, fato neoprene(opcional mas recomendado), nose clip, lastro (cinto com pesos) .

INTRODUÇÃO

- Introdução respiratória
- Flutuabilidade neutra
- Técnica
- Progressão
- Segurança

* Fluidez de movimentos, hidrodinâmica, resistência a CO2.