



Escola de Actividades Subaquáticas

INTRODUÇÃO Á APNEIA

COMPLEMENTO PARA NATAÇÃO ÁGUAS ABERTAS

Vantagens no domínio de Dinâmica com Barbatanas

Local : Piscina Municipal Noronha Feio (Barcarena Oeiras)

Dia: 25 de Julho 2026

Hora: 14h00 às 15h45

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

INTRODUÇÃO

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

* Hidrodinâmica , resistência a CO2.