



# Elba 24/25 maggio 2008

**Due giorni di relax nell'isola più grande dello splendido Arcipelago toscano all'insegna del mare vissuto "senza fiato" e non solo**

## Programma

### Sabato 24 maggio

Mattina:	9:30	Ritrovo al Diving dell'Enfola ore 9:30
	10:00/13,30	Uscita in mare tuffi in costante
Pomeriggio:	15,00/17,00	Rilassamento e respirazione
	18,00/19,00	Nuotata
Sera :	20,30/21,30	Cena in albergo
	21/30 23/30	Approfondimento e proiezione video

### Domenica 25 maggio

Mattina :	8:00	Ritrovo al Diving dell'Enfola
	8:30	Esercitazione di respirazione
	9:30/13,00	2° uscita in mare: (immersioni in assetto costante e variabile no-limits)

### pranzo libero e molto leggero

Pomeriggio:	15:00/16,30	Apnea Statica in mAre
	16:30/17:30	Analisi delle sensazioni in assetto costante,variabile,Statica
	17:30/18/30	Consegna attestati di partecipazione
	20,00	Partenza da Porto Ferraio



### Obbligatorio certificato agonistico per attività subacquee

#### Pacchetto completo € 135

- \*Alloggio in prossimità del promontorio dell'Enfola con trattamento di mezza pensione
- \*Tutte le uscite in mare elencate nel programma
- \* L'uso della slitta per l'assetto variabile
- \*Sedute di rilassamento e respirazione
- \*La quota assicurativa

#### Pacchetto completo per "ACCOMPAGNATORI NON APNEISTI" € 95

- \* Alloggio in prossimità del promontorio dell'Enfola con trattamento di mezza pensione
- \*Sedute di rilassamento e respirazione
- \*La quota assicurativa
- \*L'uscita in mare degli accompagnatori non è compresa, ed è subordinata alla disponibilità di posti in barca.

## A.S. Centro Sub Pisa

Via dei condotti 56 Asciano Pisano 56010 S. Giuliano Terme (PI) Tel :3385852323 PI 01796000469

Sede Legale: Via D'oratoio N°63 56015 Oratoio Pisa P. Iva 01680820502  
Secretariat number: 3388781556 e-mail: [centrusub@centrosubpisa.com](mailto:centrusub@centrosubpisa.com) www.centrosubpisa.com

Centro Sub Pisa