



Torino, 11 settembre '23
Comunicato n.51/2023

CORSI DI NUOTO E SUBACQUEA CRAL G.T.T. STAGIONE 2023/24

Se desideri conoscere il mondo acquatico, cogli l'occasione e iscriviti ai nostri corsi, troverai nuovi amici che ti insegneranno tutte le tecniche del nuoto e della subacquea, potrai conseguire un brevetto internazionale per poterti immergere e conoscere l'ambiente marino in tutta la sua bellezza e con la massima sicurezza.



*I corsi si terranno alla piscina STADIO MONUMENTALE in C.so Galileo Ferraris, 294
Il Lunedì dalle ore 20,10 alle 21,50 apertura 25 settembre (SUB-Allenamento-Nuoto-Apnea)*

Piscina FRANZOI [momentaneamente chiusa per lavori](#) seguirà comunicazione dell'apertura

Prova **gratuita** nelle nostre piscine

I corsi si svolgeranno da Ottobre a Maggio con didattiche

A.C.U.C. – T.S.A.

Per informazioni e iscrizioni corsi contattare

**Ufficio Cral Gtt – Via Avondo, 26 – Torino – Tel. 011/2680973/974
oppure**

Rocco 347/4337063 – **Fulvia** 349/4923044

Daniele 349/8516301- **Jerry** 349/7586940

Iscrizioni:

Iscrizione soci esterni: € 30,00: comprensivo di contributo servizi esterni e affiliazione a Ente Nazionale.

Iscrizione Cral Gtt dipendenti e pensionati GTT € 5,00.

Iscrizione Familiari Gtt € 15,00: comprensivo di contributo servizi familiari e affiliazione a Ente Nazionale.

I costi dei corsi sono visibili sul sito del Cral Gtt (www.cralgtt.it)

Documenti da presentare all'atto dell'iscrizione:

- Certificato medico valido per le attività agonistiche, rilasciato da un Centro di Medicina dello Sport per l'accesso alle piscine, più n° 2 fotografie formato tessera.
- Per i corsi Sub avanzati, brevetti precedentemente conseguiti, anche di altre didattiche.

Per le visite mediche è possibile usufruire della convenzione con il Centro medico SVB prenotando telefonicamente all'ufficio Cral Gtt in orario d'ufficio oppure al coordinatore di attività Gala Rocco.

Il Presidente



Stagione 2023/24

Corsi di Nuoto e di Subacquea

CORSO DI NUOTO, (età minima 6 anni) **ALLENAMENTO E MANTENIMENTO**

Acquaticità, prove di respirazione ed esercizi di preparazione al nuoto e insegnamento di tutti gli stili, allenamento e mantenimento, "assistito" per chi nuota già.

PISCINA STADIO da Ottobre a Maggio



CORSO OPEN WATER SCUBA DIVER (età minima 14 anni)

CORSO MINI SUB (età minima 10 anni entro i 10 mt.)

Esercitazioni in piscina con uso dell'attrezzatura sub ed almeno 5 immersioni in mare entro i -20 mt.

Con rilascio di brevetto internazionale a seguito di Esami (Teorici e Pratici)

L'attrezzatura per il corso sarà affidata ad ogni allievo in uso gratuito (Bombola, Jacket, ed Erogatori)

PISCINA STADIO da Ottobre a Maggio



CORSO ADVANCED SCUBA DIVER (età minima 14 anni)

Approfondimento delle tecniche acquisite nel corso open, e introduzione tecniche necessarie per le immersioni fino a -30 mt

Con l'acquisizione delle capacità per immersioni di orientamento subacqueo, notturne, relitti e flora e fauna marina.

Con rilascio di brevetto internazionale a seguito di Esami (Teorici e Pratici)

PISCINA STADIO da Ottobre a Maggio



CORSO RESCUE SCUBA DIVER (età minima 17 anni)

Acquisizione delle tecniche, tramite esercitazioni in piscina e lezioni teoriche, per il controllo dello stress e il salvataggio del compagno d'immersione. Immersioni fino a -30 mt. Con rilascio di brevetto internazionale a seguito di Esami (Teorici e Pratici)

PISCINA STADIO da Ottobre a Maggio

CORSO DI APNEA E SNORKELING (età minima 10 anni)

Preparazione e allenamento in piscina per acquisire le tecniche per le immersioni in apnea di 1° Livello, profondità fino a -8mt.

PISCINA STADIO da Ottobre a Maggio

CORSO DIVE MASTER (età minima 18 anni e 100 immersioni certificate per il rilascio del brevetto)

Preparazione all'insegnamento della subacquea con dimostrazione in piscina e al mare per l'affiancamento ad un istruttore per la gestione di un gruppo di Sub, con rilascio di brevetto internazionale a seguito di Esami (Teorici e Pratici)

PISCINA STADIO da Ottobre a Maggio

CORSI DI SPECIALITA'

CORSO NITROX (età minima 17 anni)

PROFONDE DEEP (età minima 18 anni)

CORSO DI BIOLOGIA MARINA (età minima 14 anni)

MUTE STAGNE (età minima 17 anni)

PROFONDE DECOMPRESSION (età minima 18 anni)



Per l'iscrizione a Decompression, sono necessari i seguenti requisiti, 85 immersioni delle quali almeno 20 nell'ultimo anno e 4 nell'ultimo mese, di cui almeno 30 a profondità eguali o superiori ai 30 metri

PISCINA STADIO da Ottobre a Maggio

