



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](http://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



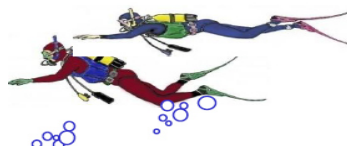
## **CORSO ADVANCED SCUBA DIVER** (età minima 14 anni)

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

