

## VareseNews

### Pianeta Acqua lancia i corsi di apnea per bimbi

**Pubblicato:** Giovedì 20 Gennaio 2011

Arriva a Varese il corso di **apnea per i bambini e ragazzi tra i 7 e i 13 anni**; grazie al progetto KAD (Kid as Dolphins) ideato da Joseph Porrino, che prevede grande attenzione alla sicurezza e una serie di giochi e rilassamenti che stimolano lo spirito acquatico dei più giovani.

I corsi sono organizzati **dall'associazione varesina "Pianeta Acqua"** e si terranno nella piscina del Palaghiaccio di via Albani a partire da **sabato 22 gennaio**; due i livelli in base all'età e alle abilità acquatiche dell'aspirante apneista.

Il corso **Kad Base (7/9 anni)** cura il primo approccio al mondo subacqueo e ha come obiettivi l'ambientamento, l'adattamento, la formazione di nuovi schemi motori e abilità tecniche oltre che l'educazione alla sicurezza in acqua. Gli istruttori prevedono poi l'utilizzo di molti giochi attraverso cui sviluppare le caratteristiche di subacquaticità.

Per quanto riguarda il **Kad Avanzato (suggerito tra i 10 e i 13 anni)**, serve invece a migliorare le conoscenze già acquisite in campo acquatico mediante una didattica più avanzata e articolata. Si inizia a lavorare in coppia senza dimenticare i temi sulla sicurezza.

Dieci gli incontri previsti al sabato pomeriggio, i primi tre dei quali (ore 16 per il Kad base, ore 17 per il Kad avanzato) avranno anche una parte teorica di 20/30 minuti.

Il primo incontro di prova è gratuito, l'intero corso ha un costo di 100 euro. Per informazioni si può visitare il sito dell'associazione: <http://www.pianeta-acqua.net/>.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it