

La dinámica de nuestras clases

Nuestros Paquetes de Curso Intensivo de Surf de 5 y 6 días están pensado para surfistas de todos los niveles y es perfecto para huéspedes que quieran dedicarse por completo al surf.

Los cursos incluyen lo siguiente:

- **Teoría**
 - Introducción: olas, formación de olas, rompiente, mareas y corrientes *
 - Explicación del equipo *
 - Reglas de seguridad *
 - Posición correcta en la tabla, técnica de remada y puesta en pié*
 - Tipos de tablas de surf **
 - Reglas de prioridad y etiqueta**
 - Selección posicional en el lineup y corrientes **
 - Establecimiento de objetivos personales y creación de un plan de formación individual **
- **Material: tabla de surf y traje de neopreno incl.**
 - Centro de pruebas
 - Asesoramiento diario adaptado a las condiciones actuales
- **Spotguiding - transporte incl.**
 - Guía profesional a más de 10 diferentes spots de surf.
 - Comprobación diaria de las previsiones de surf: Excelente conocimiento del lugar, evaluación y selección de spots
- **Clases de surf**
 - Sesiones de surf diarias
 - Ejercicios de deslizamiento en la tabla, remar, levantarse en espumas y primeros intentos en olas *
 - La forma más fácil y segura de entrar al pico, el canal **
 - Descripción del lineup, el pico y el posicionamiento correcto en la tabla **
 - Evaluación y selección de olas **
 - El momento adecuado para remar y levantarse en olas. Maniobras básicas para generar velocidad, bottom turns, giros simples, etc.) **
 - Optimización técnico-gestual y aprendizaje de nuevas maniobras ***
- **Análisis fotográfico**
 - (Consejo: trae contigo tu propia memoria USB).
- **Entrenamiento fuera del agua**
 - Además del surf, ofrecemos ejercicios en tierra que ayudan a mejorar tu técnica de surf (con fitball, bosu balancec. Ball, etc.)

Nuestro Paquete de Curso Básico de Surf de 3 días también está dirigido a surfistas de todos los niveles; para aquellos que tienen poca o ninguna experiencia en la tabla de

surf y les gustaría probarlo o volver a intentarlo, o para surfistas que necesitan un poco ayuda al comienzo de sus vacaciones y surfear el resto del día por su cuenta.

El curso incluye los siguientes contenidos (comunes con el curso de 5 y 6 días):

- **Teoría**
- **Material: tabla de surf y traje de neopreno incluido**
- **Spotguiding - transporte incluido**
- **Clases de Surf**
- **Sesiones de Surf diarias**

NIVELES:

* Principiante

** Intermedio

*** Avanzado