

Nuestro Paquete de Curso Intensivo de Surf de 6 días (20 h) está pensado para surfistas de todos los niveles y es perfecto para huéspedes que quieran dedicarse por completo al surf.

El curso incluye lo siguiente:

• **Teoría (1h)**

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 (17h)**

9 sesiones de surf

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 (1h)**

(Consejo: trae contigo tu propia memoria USB).

- **Entrenamiento fuera del agua (1h)**

Además del surf, ofrecemos ejercicios en tierra que ayudan a mejorar tu técnica de surf (con fitball, bosu balancec. Ball, etc.)

\* Principiante

\*\* Intermedio

\*\*\* Avanzado

Nuestro Paquete de Curso Básico de Surf de 3 días (10h) 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 6 días):

- **Teoría (1h)**

- **Material: tabla de surf y traje de neopreno incl.**

- **Spotguiding - transporte incl.**

- **Clase de surf (9h)**

5 sesiones de surf

Si estás interesado en lecciones de surf adicionales, puedes reservarlas en el sitio o con anticipación. Adaptamos los días restantes de surf y tu programa a tus necesidades individuales.