

SCUOLA DI SURF

“SERFATARI”

Il corso base principianti comprende 5 lezioni da tre ore ciascuna, per un totale di 15 ore.

Programma di base:

- 1- Sicurezza in acqua, salvamento ed emergenze
- 2- Segnali dell'istruttore, pericoli in acqua
- 3- Parti della tavola e attrezzatura da surf
- 4- Assetto sulla tavola da sdraiati e seduti
- 5- Paddling, remare fuori. Paddling training
- 6- Conoscenze meteomarine
- 7- Superare I frangenti, duck dive, tartaruga, pericoli
- 8- Line up, (punto in cui si alzano le onde) mantenere la posizione
- 9- Scelta dell'onda, tempismo e lettura dell'onda
- 10- Salire in piedi sulla tavola (prima a terra poi in acqua)
- 11- Wipeout (cadute in acqua)
- 12- Controllo della tavola in situazioni di pericolo
- 13- Training (YOGA, alimentazione e preparazione fisica)

Inoltre avrete:

- 1- Attrezzatura: tavola, leash e maglia di licra
- 2- Assicurazione
- 3- Video (a scopo didattico)
- 4- Aperitivo di fine corso.

Con l'offerta lancio apertura scuola, il corso principianti costa 100 euro anziché 130. L'offerta è valida solo per quest'estate!

Possiamo raggiungere qualsiasi posto sulla nostra costa, anche perché è il mare, anzi, l'onda a dettare legge.

Grazie...