

CLASSI DI SURF E LIVELLI Adulti

Cosa devo portare?

Molto facile: basta una tuta sportiva incollata o un bikini che non si preoccupi sotto il neoprene. Evitate le decorazioni che possono danneggiarvi in acqua o perdervi. Non dimenticate la crema solare, qualche ciabatta (se non vi piace andare a piedi nudi) e un asciugamano per asciugarvi dopo il bagno.

E la cosa principale: tanta voglia di divertirsi.

Cosa comprendono le lezioni e quanto durano?

Tutte le classi hanno una durata di 2 ore e comprendono vitto, tuta, invenzione, lycra di segnalazione e assicurazione contro gli infortuni. Le classi di gruppo non superano mai gli 8 partecipanti per istruttore. Tutti gli istruttori di La Curva sono tecnici sportivi qualificati dalla Federazione Cantabrica di Surf e dal Ministero dell'Educazione e della Scienza.

In cosa consiste una lezione di surf?

La prima cosa che facciamo è dividere i partecipanti per livelli (per calcolare il vostro, vi invitiamo a controllare tutti i nostri livelli **qui**). Iniziamo la lezione con un buon riscaldamento, che è fondamentale per godersi l'esercizio senza lesioni e per evitare di avere paura in acqua. Dopo di che, una breve lezione teorica sulla sabbia (circa 15-20 minuti, a seconda delle esigenze del gruppo), una pratica sulla riva (fino ad arrivare al punto) e il resto della classe, per prendere le onde!

A seconda del vostro livello, l'istruttore entrerà in acqua senza tavola o con una tavola, e sarà sempre lì per correggervi e aiutarvi.

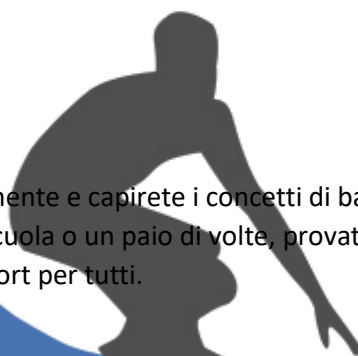
Posso andare se non so fare surf?

Certo, siamo qui per questo!

Con i nostri corsi per principianti, progredirete rapidamente e capirete i concetti di base per iniziare a praticare questo sport. Se avete fatto surf in un'altra scuola o un paio di volte, provate le nostre lezioni di INIZIO; vedrete che il surf è davvero uno sport per tutti.

Non sono un principiante, ho già un livello. Insegnerò alla classe nelle schiume?

Certo che no. Ecco perché vi chiediamo sempre la tessera dello studente per organizzare i gruppi per livelli. È importante che indichiate il vostro livello prima di iniziare il corso. Dovreste anche commentare con noi se il vostro obiettivo è quello di migliorare una qualsiasi delle tecniche in particolare: correggere le manovre di base, prendere i primi muri, correzione video, ecc. Saremo lieti



di fornirvi le informazioni necessarie, in modo che l'istruttore e la scuola possano adattarsi perfettamente alle vostre esigenze.

Non so quale sia il mio livello.

Non preoccupatevi, per questo abbiamo creato i nostri livelli da I a VI che potete sempre consultare con noi. Clicca **qui** per trovare il tuo.

Questo libretto di livello ci aiuta anche a personalizzare la classe determinando esattamente gli obiettivi da raggiungere in ogni corso da parte di ciascuno dei partecipanti.

Gli adulti condividono la classe con i bambini?

Non abbiamo mai messo insieme adulti e bambini in INIZIAZIONE. Infatti, i più giovani hanno il loro turno nel pomeriggio con una dinamica completamente diversa, adattata alla loro età e al loro sviluppo psicomotorio. Questo non significa che a volte non abbiamo bambini e adolescenti con un livello di surf che permette loro di condividere le lezioni avanzate con gli adulti.

Abbiamo diversi turni di mattina e pomeriggio a diversi livelli nei mesi di luglio, agosto e settembre.

