

### Che vestiti devo portare?

Molto facile: semplicemente un costume sportivo (possibilmente aderente) o bikini che non dia fastidio sotto la muta. Evita ornamenti che possono dar fastidio in acqua o perderli. Non dimenticare protezione solare, infradito e un asciugamano per asciugarti dopo il bagno. E fondamentale: molta voglia di divertirsi!

### Cosa includono le lezioni e quanto durano?

Tutte le lezioni durano due ore ed è incluso tavola, muta, leash, lycra della scuola e assicurazione contro gli infortuni. Le lezioni in gruppo non superano mai le 8 persone per maestro. Tutti i maestri della La Curva sono tecnici sportivi titolati per la Federazione Cantabra di Surf e/o Spagnola e il Ministero dell'Educazione e della Scienza.

### In cosa consiste una lezione di surf?

Prima di tutto dividiamo gli alunni per livello e età ( per verificare il tuo livello ti invitiamo a controllare tutti i livelli QUI. Iniziamo la lezione con un buon riscaldamento, fondamentale per il surf evitando lesioni e spaventi in acqua.

Dopo una breve nozione teorica sulla sabbia ( circa 15-20 min, dipende dal gruppo), una pratica sulla riva (arrivando fino al punto) e, il resto della lezione a prendere onde! Indipendentemente del tuo livello, il maestro entrerà in acqua con o senza tavola, e sempre sarà lì per corregerti e aiutarti.

### Posso farlo se non ho mai surfato?

Certamente, per questo siamo qui! Con le nostre lezioni di iniziazione, capirai le basi per iniziare e progredire velocemente. Se nel caso tu abbia già surfato in un'altra scuola o per conto tuo, prova le nostre lezioni e vedrai che il surf è uno sport per tutti.

### Non sono principiante, ho livello intermedio. Mi darete lezioni nella spuma?

Certo che no, per questo sempre domandiamo di indicare il vostro livello nel foglio d'iscrizione così che possiamo organizzare il gruppo per livelli. È importante anche che parli con il tuo maestro se il tuo obiettivo è migliorare la una tecnica, correggere manovre base, prendere la tua prima parete, una video correzione, etc., in modo che possiamo adattarci perfettamente alle tue esigenze.

### Non so quale è il mio livello

Non preoccuparti, puoi controllarlo QUI. Questo quaderno ci aiuta anche a personalizzare le lezioni determinando esattamente gli obiettivi da raggiungere per ognuno dei partecipanti.

### Gli adulti condividono lezione con i bambini?

Non mettiamo mai insieme adulti e bambini nelle lezioni d'iniziazione. I più piccoli infatti hanno i propri turni con una dinamica completamente diversa, adatta alla sua età e sviluppo psicomotorio. Ciò non significa che, a volte, abbiamo bambini e adolescenti con un livello di surf che possono condividere con la lezione avanzata degli adulti.

I mesi di luglio, agosto e settembre offriamo differenti turni, alla mattina o al pomeriggio a seconda dei livelli. Contatta La Scuola in anticipo per effettuare la tua prenotazione.

QUALSIASI DOMANDA CI CHIEDI, SIAMO A TUA DISPOSIZIONE  
E LIETI DI AIUTARTI.