

## **SURF EN FOZ. CURSO DE INICIACIÓN, PERFECCIONAMIENTO Y ESCUELA DE SURF DE INVIERNO - LUGO**



El surf en Foz ofrece tanto la posibilidad de realizar unas clases de iniciación para disfrutar de tu primera ola como la opción de contratar unas clases de perfeccionamiento para mejorar tus maniobras, siempre de la mano de monitores titulados y con gran renombre y experiencia en este deporte. Aprende a surfear respetando el entorno de la costa y las playas. Nuestro equipo conoce las rompientes de la zona a la perfección, y surfeamos siempre en las olas más adecuadas para cada nivel, ofreciendo la actividad en las playas cercanas: playa de Coto (Barreiros) y playa de Rapadoira (Foz).

### **CURSO DE INICIACIÓN**

El curso de iniciación permite aprender a surfear de una manera divertida, fácil y segura.

El curso incluye sesiones de teoría (10 %) y de práctica (90 %). Dentro de la parte teórica, tratamos aspectos relacionados con los materiales y las partes de la tabla (sus variantes y funciones). Con la parte práctica, aprenderás y pondrás en práctica las técnicas de remada, así como ponerte en pie de forma correcta desde el minuto uno, llegando a surfear correctamente una pared y saliendo de la ola sin dificultad. Disfrutarás surfear al máximo con nuestros técnicos deportivos.

### **PERFECCIONAMIENTO**

Si ya conoces la base del surf es hora de profundizar en su técnica. El curso de surf de perfeccionamiento incluye sesiones de teoría (20 %) y de práctica (80 %). La teoría incluye conceptos sobre los tipos de olas, rompientes, corrientes, tablas, quillas y sobre la técnica para mejorar tu surf, centrándonos en las maniobras fundamentales como el take off, bottom turn, cut back, reentry y floater. Todo esto lo aplicaremos en el agua para exprimir al máximo y potenciar tus capacidades mejorando notablemente tu surf. Esto se complementa con el análisis en vídeo de tus progresos en el agua.

### **ESCUELA DE SURF DE INVIERNO**

Asimismo, ofrecemos un aprendizaje continuado a lo largo del calendario escolar (septiembre-junio), con un enfoque educativo y formativo en el deporte del surf. Centrándonos en los más pequeños, con el objetivo de crear una cantera de jóvenes surfistas, deportistas y grandes aficionados al mar.

## **1.- LUGAR**

### **ZONA**

El punto de encuentro es en nuestras instalaciones, en el centro de **Foz**.

### **DISTANCIAS (KM)**

15 km Burela - 23 Km Mondoñedo - 30 km Ribadeo - 38 km Viveiro - 53 Km Navia - 55 km O Barqueiro - 98 Km Cedeira - 111 km Lugo - 144 km A Coruña - 106 km Ourense - 163 km Santiago de Compostela - 223 Km Pontevedra - 248 Km Vigo

## **2.- HORARIOS**

### **DURACIÓN**

Ofrecemos **desde clases de 2 H a cursos de varios días**.

### **HORARIOS**

Los horarios están sujetos a las mareas y a las condiciones del mar.

### 3.- REQUISITOS

- **Saber nadar.**
- Tener una **edad mínima de 7 años.**
- Formar un **grupo mínimo de 4 personas** o unirse a un eventual grupo ya formado.
- Los bonos de clases no son acumulables en compras sucesivas.

### 4.- EQUIPAMIENTO

#### **MATERIAL INCLUIDO**

Facilitamos todo lo necesario para realizar la actividad: tabla de surf, invento y traje de neopreno.

#### **NO TE OLVIDES DE TRAER / CONSEJOS**

Recomendamos llevar bañador, toalla y chanclas.

### 5.- TARIFAS

#### **CURSO DE INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO**

- 30 €** por persona 1 clase (2 H)
- 55 €** por persona 2 clases (4 H)
- 80 €** por persona 3 clases (6 H)
- 95 €** por persona 4 clases (8 H)
- 110 €** por persona 5 clases (10 H)
- 190 €** por persona 10 clases (20 H)
- 260 €** por persona 15 clases (30 H)
- 310 €** por persona 20 clases (40 H)

#### **ESCUELA DE SURF DE INVIERNO**

- 50 €/mes** por persona 1 clase (3 H/semana)
- 90 €/mes** por persona 2 clases (6 H/semana)