

SURFTRAINING VERANO '09

GRUPOS DE NIVEL:

Y ADEMÁS:

FECHAS:

- 1º : 29 junio al 3 julio
- 2º : 13 julio al 17 julio
- 3º : 27 julio al 31 julio
- 4º : 3 agosto al 7 agosto

- INICIACIÓN:** (Tabla, traje de neopreno y lycra incluidos)
- Conocer la playa, las olas, las corrientes y los vientos.
 - Uso y conservación del material.
 - Técnicas básicas del surf
 - Normas de seguridad.

- Aprende a reparar tablas de surf.
- Historia del surf en Gran Canaria.
- Desayuno (bocadillo, fruta variada, zumo y agua).
- Regalos cortesía de Ocean & Earth, Orca surf shop y Wat Say surfboards.

HORARIO:

De 9:00 a 14:00

GRUPOS DE EDAD:

- PEJINES: De 9 a 15 años
- TRITONES: De 16 A 99 años

PERFECCIONAMIENTO:

- (Trae tu propio material)
- Perfeccionamiento técnico.
 - Grabaciones en video y análisis.
 - Preparación física.
 - Técnicas de estiramiento.
 - Nutrición deportiva
 - Minicompeticiones
 - Táctica de competición



¡COME GOFIC

INFO: 661360530
661360337

info@aserejerciciofisico.com

¿Donde estamos?



Organiza:



Colaboran:



Patrocina:



SURFTRAINING '09

"Surf intensivo en verano"

Presenta:



¿Te gusta?

BEBE LECHE!