

### Nível 1

- Introdução à utilização do equipamento
- Análise do estado do mar ( correntes, marés, possíveis riscos)
- Regras de segurança
- Aprendizagem das várias técnicas de deslocação na água, lidar com a rebentação
- Aprender a apanhar as ondas
- Aprendizagem do correcto posicionamento para apanhar as ondas, bem como o "timing" certo
- Introdução ao "drop" e "bottom turn", bem como alguns movimentos básicos

### Nível 2

- Aprendizagem da escolha do melhor sítio para surfar, mediante os conhecimentos e experiência do atleta
- Melhoramento das técnicas de remada e de entrada na onda
- Aprendizagem das regras de prioridade
- Distinguir diferentes tipos de onda e o surf a aplicar em cada uma delas
- Aperfeiçoamento do "bottom turn" e capacidades de desenvolver velocidade
- Aprendizagem das manobras

### Nível 3

- Este é o nível em que o surfista já sabe as técnicas e manobras básicas, e quer melhorar as suas capacidades, e possivelmente tornar-se um competidor.

## AULAS PRIVADAS

**1 ALUNO**

**1 AULA**

50€

**5 AULAS**

225€

**10 AULAS**

400€

Incluí técnico especializado, equipamento e transporte

**AULAS PARTICULARES**

**2 ALUNOS**

**3 ALUNOS**

**1 AULA**

45€

45€

**5 AULAS**

200€

200€

**10 AULAS**

350€

350€

Incluí técnico especializado, equipamento e transporte

**AULAS DE GRUPO NIVEL 1, 2 e 3**

**A PARTIR DE 4 ALUNOS**

**1 AULA**

25€

**2 AULAS**

45€

**5 AULAS**

100€

**10 AULAS**

175€

Incluí técnico especializado, equipamento, seguro e transporte

