

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
- Aprendizagem do "take off"
- 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

- Â Aprendizagem da escolha do melhor sítio para surfar, mediante os conhecimentos e experiência do atleta
- Â Melhoria 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

.Â 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

ÂÂÂÂ

1 ALUNO

1 AULA

60€

5 AULAS

275€

10 AULAS

500€

Incluí técnico especializado, equipamento e transporte

AULAS PARTICULARES

ÂÂÂÂ

2 ALUNOS

3 ALUNOS

1 AULA

50€

50€

5 AULAS

225€

225€

10 AULAS

400€

400€

Incluí técnico especializado, equipamento e transporte

AULAS DE GRUPO NIVEL 1, 2 e 3

ÂÂÂÂ

A PARTIR DE 4 ALUNOS

1 AULA

25€

2 AULAS

50€

5 AULAS

120€

10 AULAS

210€

Incluí técnico especializado, equipamento, seguro e transporte

