

# Corsi windsurf 2008

## **Corsi per principianti**

Il tuo primo approccio alla pratica del windsurf. Il programma prevede lezioni teorico-pratiche finalizzate alla corretta conoscenza dell'attrezzo e all'apprendimento della tecnica di base. Inoltre grazie alla nostra esperienza sarai in grado di visualizzare i tuoi errori, correggerli e in soli 2 giorni sarai in grado di navigare autonomamente in condizioni di vento leggero.



## **Corsi avanzati**

Il naturale proseguimento del corso base, adatto anche a chi da autodidatta vuole perfezionare la propria tecnica. Il programma didattico è finalizzato ad acquisire maggior sicurezza nelle tecniche di base con vento medio, in virata, strambata e andature



### **B1: (BAMBINI) DAI 5 AI 7 ANNI**

4 LEZIONI DA 30 MINUTI CON ATTREZZATURE PROFESSIONALI ED INNOVATIVE ,CON LE QUALI GLI ISTRUTTORI PERMETTERANNO AI BAMBINI DI DIVERTIRSI SENZA FARSI MALE.  
**PREZZO CORSO: 80 EURO+ATTREZZATURA 20€**  
**PIU' QUOTA ASSOCIATIVA DI 30 EURO COMPRESA ASSICURAZIONE.**

### **P1: (PRINCIPIANTI)**

DAI 9 ANNI IN POI;  
4 LEZIONI DA 1h CON L'OBIETTIVO DI IMPARARE A STARE IN PIEDI SULLA TAVOLA ED INIZIARE A VELEGGIARE.  
**PREZZO CORSO 120 EURO+40€DI ATTREZZATURA**  
**PIU'QUOTA ASSOCIATIVA DI 80 EURO COMPRESA ASSICURAZIONE.**

### **P2: (P. PERFEZIONAMENTO AVANZATO)**

DAI 9 ANNI IN POI;  
4 LEZIONI DA 1h , TANTA PRATICA PER VELEGGIARE IN COMPLETA AUTONOMIA PROVANDO A CATTURARE LA PLANATA E LA VIRATA. .  
**PREZZO CORSO 160 EURO+40€DI ATTREZZATURA**  
**PIU'QUOTA ASSOCIATIVA DI 80 EURO COMPRESA ASSICURAZIONE**

**LEZIONI SINGOLE 50 EURO AD ORA**

# Corsi surf 2008



## **CORSO PER PRINCIPIANTI**

### **TEORIA 2 LEZIONI DA 1h**

- Sicurezza in acqua, salvamento e segnali dell'istruttore
- L'attrezzatura: le parti della tavola e la scelta delle mute
- Trimming sulla tavola: seduti e sdraiati
- La remata
- La tecnica toboggan
- Superare i frangenti: canali di uscita, le correnti, duck-dive e roll
- Scelta dell'onda
- Salire in piedi sulla tavola (prima a terra poi in acqua)
- Wipeout (cadute in acqua) e controllo della tavola

### **PRATICA**

- Esercizi di ambientamento in acqua
- paddling
- Tecniche del superamento delle onde
- Take off
- Fondamentali del surfing

**PREZZO CORSO: 120 EURO+ATTREZZATURA 20€**

**PIU' QUOTA ASSOCIATIVA DI 80 EURO COMPRESA ASSICURAZIONE.**

## **CORSO AVANZATI**

### **PRATICA 3 LEZIONI DA 1h**

1. Le precedenze in acqua
2. Teoria manovre back e front side
3. Timing sull'onda: il take off
4. Bottom turn e cut back
5. Manovre avanzate
6. Storia del surfing
7. Alimentazione e preparazione fisica
8. La scelta delle tavole: tecnologie e caratteristiche tecniche
9. Meteorologia e previsione degli swells
10. Attività agonistica (allenamento e criteri di giudizio)

**PREZZO CORSO: 140 EURO+30€ DI ATTREZZATURA**

**PIU' QUOTA ASSOCIATIVA DI 80 EURO COMPRESA ASSICURAZIONE.**

**OBBIETTIVI:** *Apprendere nozioni base sport del surf ( storia e origini )*

- *Capire la differenza tra le tavole e i diversi stili*
- *Apprendere il comportamento in acqua*
- *Capire la posizione sulla tavola e come alzarsi sulla tavola*
- *Riuscire a prendere un'onda.*

# Corsi kitesurfing 2008



Il KITESURFING è uno sport che impegna tutti i muscoli del nostro corpo, che ci riavvicina agli spazi aperti, al contatto con la natura e al rispetto per il mare. Naturalmente, come tutti gli sport radicali che hanno a che fare con le forze della natura, il KS richiede una buona forma fisica e molta attenzione nella scelta delle condizioni meteorologiche ed ambientali in cui praticarlo. La priorità assoluta di ogni persona intenzionata ad intraprendere questo sport è quindi frequentare un corso di introduzione al KS presso una scuola con istruttori qualificati che abbia a disposizione spazi adeguati e riservati all'insegnamento del KS. Li apprenderete le fondamentali norme di sicurezza e le prime tecniche (corso allievo), i cui step trovate qui di seguito sintetizzati. A questo primo livello si affianca il conseguimento del patentino e dei livelli successivi che vi introdurranno invece alle manovre, ai cambi di direzione e ai salti.



## **CORSO PER PRINCIPIANTI**

**CORSO BASIC :5h PER CONOSCERE ED IMPARARE IL KITESURFIN IN COMPLETA SICUREZZA CON NUOVE ATTREZZATURE ( KITE IBRIDI).**

SPIEGAZIONE TEORICA E CONOSCENZA DELL'AREA DI VOLO,  
MONTAGGIO KITE,  
PARTENZA DA TERRA (CONTROLLO),  
CONOSCENZA DEI SISTEMI DI SICUREZZA,  
BODY DRAG,  
PARTENZA CON LA TAVOLA.

**PREZZO 200 EURO PIU' QUOTA ASSOCIATIVA DI 80 EURO COMPRESA ASSICURAZIONE**

## **CORSO AVANZATI**

**CORSO ADVANCE: LEZIONI SEGUITE DIRETTAMENTE DAL PLURI CAMPIONE NAZIONALE MAX DI CICCO.**

LEZIONI INDIVIDUALI DELLA DURATA DI 1 ORA , PER INCOMINCIARE AD ESEGUIRE TRICK E ROTAZIONI ECC.

**PREZZO 50 €PER LEZIONE 1H, PIU' QUOTA ASSOCIATIVA DI 80 EURO COMPRESA ASS. RC**



pacchetto gruppo settimanale

# kite-windsurf-surf 2008

## **CORSO ADULTI PRINCIPIANTI(per tutte le discipline)**

3 ore per 6 gg Euro 450

3 ore per 2 gg Euro 150

## **CORSO DI PERFEZIONAMENTO (per tutte le discipline)**

1,5 ore per 6 gg Euro 250

## **NOLEGGIO WINDSURF-KITESURF-SURF-SUP**

(Per il noleggio è obbligatorio essere soci del circolo)

(obbligatoria franchigia di Euro 100)

<b>ORE:</b>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>8</u>
<b>EURO:</b>	12€	20€	25€	30€	50€

Le quote dei corsi sono tutte comprensive di tessera UISP.

Copertura assicurativa rc.

La scuola dispone di materiali specializzati.

I gruppi prevedono almeno 2 / 4 / 6 persone.

I corsi si terranno condizioni meteo permettendo.



**L'IMPORTO TOTALE DEI CORSI DEVE ESSERE SALDATO ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE**



## **QUOTE ASSOCIATIVE ANNUALI 2008 da marzo 08 a marzo 09**

**SOCIO TURISTICO: 30 EURO** (colui che resta in vacanza per un breve periodo)

**SOCIO ORDINARIO (PRATICANTE): 80 EURO** (colui che usufruisce tutto l'anno del centro)

**SOCIO ORDINARIO (NON PRATICANTE): 200 EURO** (colui che vuol venire rispettando i praticanti e l'ambiente stesso)

**N.B. per tutte le signore dei soci praticanti verrà applicata la tessera di (socio turistico)**

**COME OGNI ANNO I SOCI HANNO DIRITTO CON LA QUOTA ASSOCIATIVA AD:**

**1) INGRESSO ALL'AREA PRIVATA CON AUTOMEZZI,**

**2) ASSICURAZIONE INFORTUNIO RC ,**

**3) AREA PRATO PER PREPARAZIONE ATTREZZATURE,**

**4) CORRIDOI DI LANCIO AUTORIZZATI ,(servizio pubblico sportivo GRATUITO)**

**5) BAGNI CHIMICI, (da 1 luglio al 31 agosto)**

**6) ZONE D'OMBRA PER LE GIORNATE PIU' CALDE**

P.S. nel corso della stagione si cercherà di attivare la corrente, acqua , e compressore per i kite (CON QUESTI SERVIZI LA QUOTA ARRIVERA' A 100 €) escluso gli iscritti precedenti.

## **SPECIFICHE DEI CORSI**

### **Garanzia totale**

Qualora le condizioni non dovessero consentire il completamento del corso verrà rilasciato un buono noleggio per il recupero delle ore perse.

### **Garanzia di apprendimento**

Istruttori con brevetto UISP per l'insegnamento del windsurf-surf-kitesurf con la giusta didattica. Simulatore sul prato di surf-windsurf per i principianti per facilitare l'apprendimento della tecnica di base. Attrezzature sempre all'avanguardia e idonee ad ogni tipo di corso e corporatura.

### **Garanzia di sicurezza**

Apprendimento delle corrette tecniche e regole di sicurezza.  
Aiuto dell'istruttore che ti segue in acqua durante i corsi.  
Casco ,giubbotto e leash.