



Cursets d'esquí alpí i snowboard

Temporada 2018 / 2019

ESQUÍ ALPÍ: DEBUTANT

- Estació d'esquí de Port Ainé
- Edat mínima nascuts el 2014
- Nivell d'esquí debutants
- Grups reduïts
- Curset de 30 hores els dissabtes. 3 hores/dia (De 10 a 13 h)
- Preu: 130 €
- Inici: 12 de gener de 2019
- Dies de curset: 10 (no hi ha curset el 16/3/2019 per Olimpíada Flamisell)

Metodologia: Adaptació al material i a l'entorn, escola elemental d'ensenyament, descens directe, cunya i girs en cunya. Educatius amb referències i circuits. Seguretat activa i passiva.

Objectius: Que el cursetista assolixi els coneixements i la tècnica necessària per moure's amb seguretat per pendents suaus i que conegui el funcionament i l'ús dels diferents tipus de remuntadors.

ESQUÍ ALPÍ: TECNIFICACIÓ INFANTIL

- Estació d'esquí de Port Ainé
- Edat mínima nascuts el 2014
- Nivell d'esquí des de cunya fins a paral·lel elemental
- Establiment dels grups segons el nivell de l'esquiador
- Curset de 30 hores els dissabtes. 3 hores/dia (De 10 a 13 h)
- Preu: 130 €
- Inici: 12 de gener de 2019
- Dies de curset: 10 (no hi ha curset el 16/3/2019 per Olimpíada Flamisell)

Metodologia: Escola elemental i de perfeccionament. Girs en cunya (forma 2, pedaleig), viratge fonamental, exercicis auxiliars, paral·lel elemental, paral·lel conduït. Viratges amb referències, circuits, introducció al SL i SG. Seguretat activa i passiva.

Objectius: Establir una tècnica de base que permeti a l'esquiador desenvolupar-se amb facilitat per pendents moderats / forts. Conèixer i adaptar-se als diferents tipus de neu i guanyar seguretat amb funció de la velocitat.

ESQUÍ ALPÍ: PERFECCIONAMENT

- Estació d'esquí de Port Ainé
- Obert als cursetistes que han assolit els objectius del programa tècnic
- Nivell d'esquí paral·lel conduït
- Establiment dels grups segons el nivell de l'esquiador
- Curset de 60 hores. 4 hores/dia (De 10 a 14 h)
- Preu: 220 €
- Inici: 27 de desembre de 2017
- Dies de curset: del 27 al 31 de desembre de 2018 + 10 dissabtes (no hi ha curset el 16/3/2019 per Olimpíada Flamisell)
- IMPRESCINDIBLE passar prova de nivell

Metodologia: Escola de perfeccionament, tècnica d'entrenament, dissociació tren inferior-superior, treball amb referències, viratges alternatius i simultanis, tècnica de SL i SG. Introducció i desenvolupament de l'esquí de competició.

Objectius: Formar esquiadors polivalents que, a través de l'esforç i la constància, obtinguin uns resultats tangibles, a nivell personal i competitiu, a l'hora d'obtenir una tècnica depurada que els permeti afrontar qualsevol tipus de neu i pendent.

SNOWBOARD: DEBUTANT

- Estació d'esquí de Port Ainé
- Edat mínima nascuts el 2007
- Debutants
- Grups reduïts (mínim 6 persones)
- Curset de 30 hores els dissabtes. 3 hores/dia (De 10 a 13 h)
- Preu: 130 €
- Inici: 12 de gener de 2019
- Dies de curset: 10 (no hi ha curset el 16/3/2019 per Olimpíada Flamisell)

ESQUÍ ALPÍ: ADULTS

- Estació d'esquí de Port Ainé
- Obert a tothom
- Tots els nivells
- Grups segons nivell
- Curset de 20 hores els dissabtes. 2 hores/dia
- Preu: 100 €
- Inici: 12 de gener de 2019
- Dies de curset: 10 (no hi ha curset el 16/3/2019 per Olimpíada Flamisell)

Metodologia: Tècnica de base, aplicació i correccions. Esquí amb referències. Amb els grups de paral·lel, introducció al SL i SG.

Objectius: Passar-ho bé i millorar el nivell d'esquí.

IMPORTANT: 50% de descompte en el preu del curset al 3r fill o filla inscrit. El descompte es farà en un Curs de debutant o Tecnificació infantil.

Per més informació:

Club d'Esquí de la Pobla de Segur www.ceps.cat ceps@ceps.cat