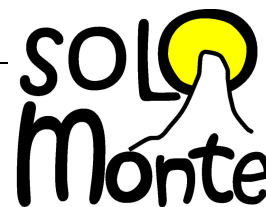


CURSO DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO



DURACIÓN: 1 DÍA

Este curso está dirigido a gente que interesada por este deporte, y que quiera iniciarse en el piragüismo, bien sea desde cero, o que anteriormente haya paleado pero carezca de buena técnica.

OBJETIVOS:

Autonomía para desenvolverse con soltura utilizando la piragua en aguas tranquilas, y así poder realizar cualquier otro aprendizaje en diferentes modalidades del piragüismo, las aguas bravas, el Kayak polo, travesías de mar, etc.



CONTENIDOS:

- 1ª Sesión, tres horas. Transporte de material, toma de contacto con la piragua, posición básica. Seguridad, auto rescate, rescate de un compañero. Equilibrio. **Técnica básica de paleo, tracciones, circulares, retropaleo.**

- 2ª Sesión, dos horas. Dedicada exclusivamente a la técnica del **esquimotaje.**

- 3ª Sesión, tres horas. Introduciremos las remadas laterales, los apoyos, y retropaladas circulares y **perfeccionaremos** lo aprendido en las sesiones uno y dos.

EQUIPO Y MATERIAL: Se prestará a los alumnos el material técnico del que no dispongan. Tú sólo debes llevar tu ropa y tus ganas de aprender y disfrutar.

COSTE:

- 1 persona: 200€
- 2 personas: 125€/pers
- 3 personas: 100€/pers
- 4 personas: 88€/pers
- 5 personas: 80€/pers
- ≥ 6 personas: 75€/pers

INCLUYE:

- TÉCNICO DEPORTIVO TITULADO EN MONTAÑA Y ESCALADA
- SEGUROS DE LA ACTIVIDAD
- TRANSPORTE 4X4
- MATERIAL TÉCNICO NECESARIO

NO INCLUYE: AGUA, COMIDA Y ALOJAMIENTO (consúltanos 20% descuento para alumnos)