

## **AEP SKIMO ADULTS**

L'objectiu principal del curs és formar joves i adults a partir de 16 anys.

Amb les diferents sessions que es realitzaran el que es pretén és que assoleixin uns mínims per poder gaudir de l'esquí de muntanya de forma eficient i segura però dintre de un entorn controlat com es l'estació d'esquí.

Pretenem fer esquiadors autònoms i consolidar una bona base per a futurs aprenentatges.

També gracies amb aquest curs podreu assolir un bon nivell físic ja que les sessions seran de 3h i els dies repartits durant els tres mesos de la resta de cursets que proposa el A.E.Pallars.

**Nivell d'esquí i físic:** intermedi.

**Material:** Esquís de muntanya, pells de foca, arva, pala, sonda, casc i una motxilla apta per esquí de muntanya.

**Grup mínim 5 persones, màxim 8.**

**En cas de tindre prou inscrits es faran dos grups:**

- **Grup iniciació:** per a tots aquells socis que si inicien en aquest esport o tenen poques nocions.
- **Grup intermedi i avançat:** per a tots aquells socis que ja tenen experiència en aquest esport i vulguin augmentar i millorar la tècnica.

### **PROGRAMA:**

**Dia 1:** Tècnica de pujada i de baixada, entrenament físic, explicació sobre el correcte ús del material.

**Dia 2:** Tècnica de pujada amb insistència sobre voltes maria amb diferents inclinacions, entrenament físic, circuit de plomalls.

**Dia 3:** Tècnica de baixada sobre diferents tipus de neus i inclinacions, entrenament físic, proves amb el material A.R.V.A, pala i sonda.

**Dia 4:** Entrenament de velocitat amb tècnica de pells (posar i treure ràpidament), entrenament físic.

**Dia 5:** Excursió a un cim de la zona i cloenda del curs.

## PREUS

### 5 DIES DIUMENGES:

- Diumenges des de el 16 de gener fins al 13 de març, de 10h a 13h.
- **Cost total 120€ (15 hores), mínim d'inscrits.**

### 5 DIES SETMANA SANTA:

- Setmana Santa 09-10 i 15-17 de Abril, de 10h a 13h.
- **Cost total 120€ (15 hores), mínim d'inscrits.**

## CALENDARI

### GENER

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

### FEBRER

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 |    |    |    |    |    |    |

### MARÇ

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

### ABRIL

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |