

TECNIFICACIÓ PIRAGÜISME ADULTS 2024



NIVELL PERFECCIONAMENT II (Dissabtes)

Si heu realitzat un curs perfeccionament I amb l'AEPallars amb anterioritat.

16 sessions (del 25/05/2024 al 14/09/2024). PREU= 320€

- Es farà una sortida al final de temporada: 2-6 de setembre de 2024. El lloc i preu de la sortida encara està per determinar.
- En el cas de realitzar sessions soltes, el preu és de 28€/sessió.

PROGRAMACIÓ

Nº SESSIÓ	DIA	HORARI	PROGRAMACIÓ
1	25/05/24	10:00-12:30h	Recordatori i perfeccionament factors interns + kayak polo + esquimos
2	01/06/24	12:00-14:30h	Recordatori i perfeccionament maniobres bàsiques al camp eslalom
3	08/06/24	10:00-12:30h	Bassa: palades conducció avançades+combinacions de palada + esquimos
4	15/06/24	12:00-14:30h	Camp eslàlom: Lectura d'aigua + trajectòries bàsiques.
5	22/06/24	10:00-12:30h	Descens Llavorsí – Sort (Rentadora)
6	29/06/24	11:00-13:30h	Sessió camp d'eslàlom amb vídeo + correcció al final.
-	06/07/24	No sessió	Ral·li Internacional Noguera Pallaresa
7	13/07/24	10:00-12:30h	Descens Llavorsí - Sort
8	20/07/24	12:00-14:30h	Tècnica camp d'eslàlom. Baixades de trajectòries més llargues.
9	27/07/24	12:00-14:30h	Seguretat. Natació + tècniques autorescat i esquimo
10	03/08/24	10:00-12:30h	Descens Llavorsí - Sort
11	10/08/24	12:00-14:30h	Tècnica camp d'eslàlom.
12	17/08/24	10:00-12:30h	Descens Llavorsí - Sort
13	24/08/24	12:00-14:30h	Tècnica camp eslàlom.
14	31/08/24	12:00-14:30h	Tècnica camp eslàlom II
-	02-06/09/24		Sortida Final de curs a determinar
15	07/09/24	10:00-12:30h	Descens Llavorsi-Rialp
16	14/09/24	10:00-12:30h	Descens Llavorsi-Rialp

PREU INCLOU :

- Tècnics esportius de nivell II-III de piragüisme.
- Material tècnic : piragua, armilla salvavides, casc, pala i cobrebanyeres.
- Desplaçaments als descensos. Assegurança RC i costos de gestió.
- Assegurança d'accidents (només durant les hores del curs).

*Si algú necessita una altra forma de pagament o alguna assegurança d'accidents personal, que es posi en contacte amb l'oficina del club.

En cas de no finalitzar el curs per lesió, motiu personal o qualsevol causa aliena a l'AEPallars, no es retornarà l'import del mateix. Tampoc eximeix a l'alumne/a del pagament de les quotes en cas de fer el pagament fraccionat.