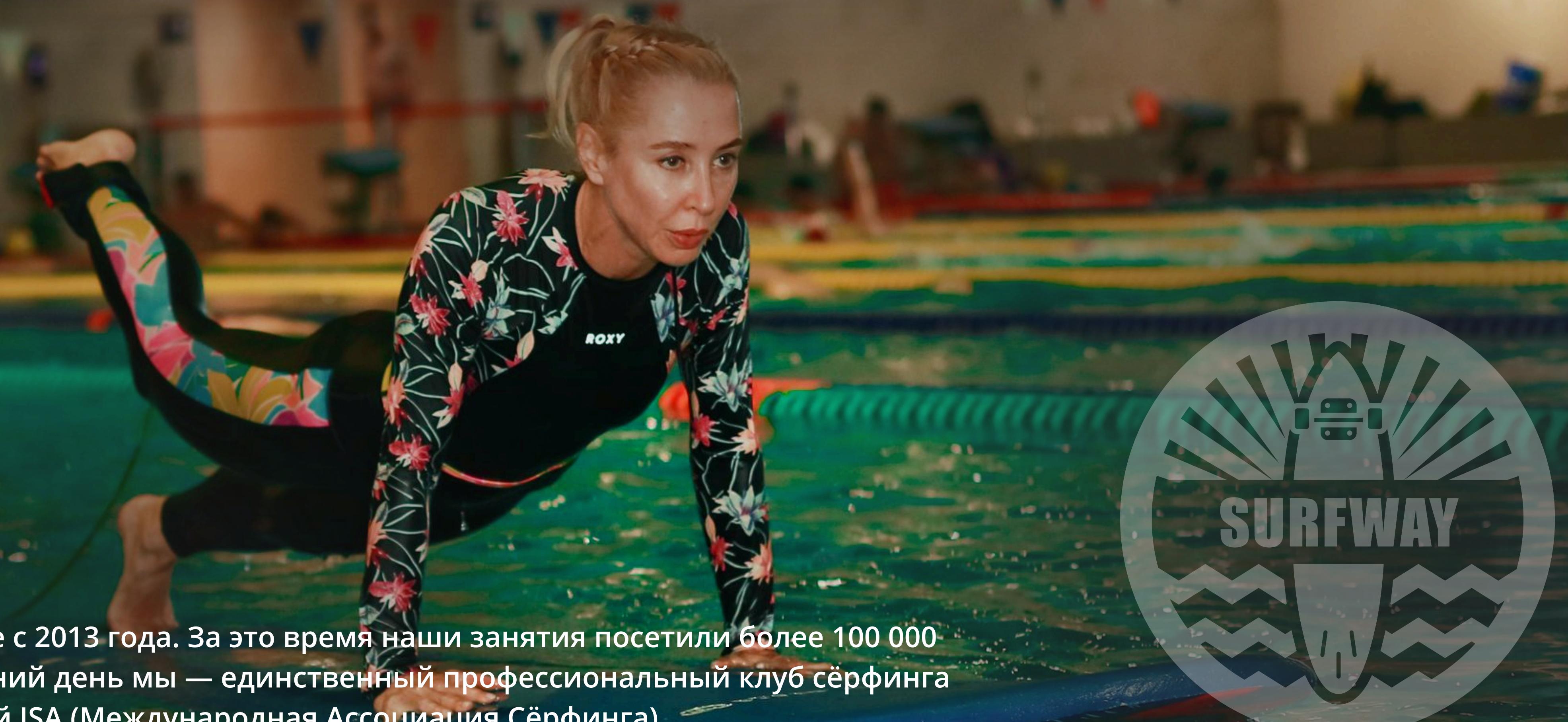




КУРС SURFWAY

ОСНОВЫ СЁРФИНГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

**КУРС «ОСНОВЫ СЁРФИНГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ» РАЗРАБОТАН
ПО УНИКАЛЬНОЙ МЕТОДИКЕ, ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ ТЕМ, КТО
ЗАДУМЫВАЕТСЯ О СВОЕЙ ПЕРВОЙ ВОЛНЕ.**



Мы работаем в Москве с 2013 года. За это время наши занятия посетили более 100 000 человек. На сегодняшний день мы — единственный профессиональный клуб сёрфинга в Москве с аттестацией ISA (Международная Ассоциация Сёрфинга).



Что входит в курс:

- 3 тренировки по гребле и плаванию
- 3 сухопутные тренировки в зале
- 3 интенсивные тренировки на балансбордах
- 1 тренировка на искусственной волне
- 1 тренировка по сёрфскейтингу

стоимость курса:

40 850 ₽



Что тебя ждет на курсе?

1. Теория и Welcome-встреча

Мы проведем сёрф-встречу участников курса в уютном баре в центре Москвы. У тебя будет возможность пообщаться с ребятами в неформальной обстановке, узнать друг друга поближе, задать тренеру интересующие вопросы о катании на волнах и путешествиях, ну и просто классно провести время.

Помимо тренировок, в процессе обучения ты получишь весь образовательный материал по теме сёрфинга – полезные статьи, инструкции и много другое. Ты не только отработаешь все на практике, но и закрешишь знания в теории.

- история и философия сёрфинга;
- правила сёрфинга;
- техника безопасности;
- этикет в сёрфинге;
- теория волн и принципы работы океана;
- терминология.





2. Тренировки по гребле и плаванию

Гребля и плавание – это самые необходимые дисциплины по подготовке к океану, сёрфинг состоит на 90% из них. Прежде чем поймать волну, необходимо доплыть до зоны катания, преодолев прибой. Нахождение в зоне катания – это тоже постоянное движение с поиском идеальной точки для старта. Также правильная техника гребли и хорошая физическая подготовка, помогут тебе разгребаться на большее количество волн.



3. Функциональные тренировки в зале, отработка сёрф-стойки

Оказавшись на океане, большинство людей забывают о технике выполнения движений. Это естественно, в моменте нужно помнить о миллионе деталей. Именно поэтому на наших занятиях тебя ждут функциональные тренировки в зале и постоянная отработка сёрфа-стойки, чтобы выработать мышечную память.



4. Интенсивные тренировки на балансборде

Волна – это непостоянная поверхность, меняющая форму каждую секунду. Находясь на ней, тебе нужно не только устоять на доске, но еще и выполнять повороты и маневры. Во время курса, ты будешь тренировать свой баланс, равновесие и координацию на балансборде.

6. Тренировка на искусственной волне

Первые 10-15 минут ученики раскатываются, держась за поручень, и привыкают к волне. После, отрабатываются упражнения, которые позволяют лучше почувствовать тело, раскрепоститься, а также начать увереннее управлять доской.

На волне отрабатываются движения корпусом при поворотах, перенос веса и стабилизация, что впоследствии поможет на настоящей волне в океане.



7. Тренировка по сёрфскейтингу

Как для опытного, так и для начинающего сёрфера — доска становится сёрф-тренажером, на котором можно отработать множество техник и трюков.

Тренировка позволяет освоить технику маневров, чтобы потом быстрее прогрессировать на волнах, а также это возможность получить похожие ощущения и удовольствие, которые может дать сёрфинг!



Расписание тренировок *

Неделя	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	Тренировка в зале 20:30-22:00 Усачева, 3 м. Фрунзенская		Балансборды 20:00-21:30 20:30-22:00 Усачева, 3 м. Фрунзенская		Гребля и плавание 20:00-21:30 Лужники, 24 стр. 4 м. Воробьёвы горы		
2	Тренировка в зале 20:30-22:00 Усачева, 3 м. Фрунзенская		Балансборды 20:00-21:30 20:30-22:00 Усачева, 3 м. Фрунзенская		Гребля и плавание 20:00-21:30 Лужники, 24 стр. 4 м. Воробьёвы горы		
3	Тренировка в зале 20:30-22:00 Усачева, 3 м. Фрунзенская		Балансборды 20:00-21:30 20:30-22:00 Усачева, 3 м. Фрунзенская		Гребля и плавание 20:00-21:30 Лужники, 24 стр. 4 м. Воробьёвы горы		
4	Искусственная волна CityWave (день на выбор) 21:15 Ставропольская, 43 м. Люблино			Искусственная волна CityWave (день на выбор) 20:15 Ставропольская, 43 м. Люблино			Сёрфскейтинг 14:30 / 16:00 Лужники, 24 стр. 4 м. Воробьёвы горы Выпускной в баре JAWSSPOT 18:00

*время тренировок может изменяться, подробную информацию уточняйте у менеджеров

Ответы на часто задаваемые вопросы

1. Можно ли прийти на курс без физической подготовки?

Да! Начать заниматься сёрфингом может любой желающий, главное желание. Опыт, возраст, вес – не имеют значения.

2. А что, если я не смогу прийти на тренировку?

Все понимаем! В пакете Base можно перенести одну тренировку, а в пакете Max две.

3. Нужно ли что-то покупать для тренировок?

Для занятий понадобится удобная спортивная форма и принадлежности для бассейна: слитный купальник/шорты, шапочка и очки.

4. А если я не умею плавать?

Мы можем предложить тебе индивидуальные тренировки по плаванию.

Адреса проведения тренировок

- 📍 Клуб "EAST WEST" Усачева, 3 (м. Фрунзенская)
- 📍 ул. Лужники, 24 стр. 4,
Дворец водных видов спорта (м. Воробьевы горы)
- 📍 ул. Ставропольская, д. 43 (метро Люблино)

