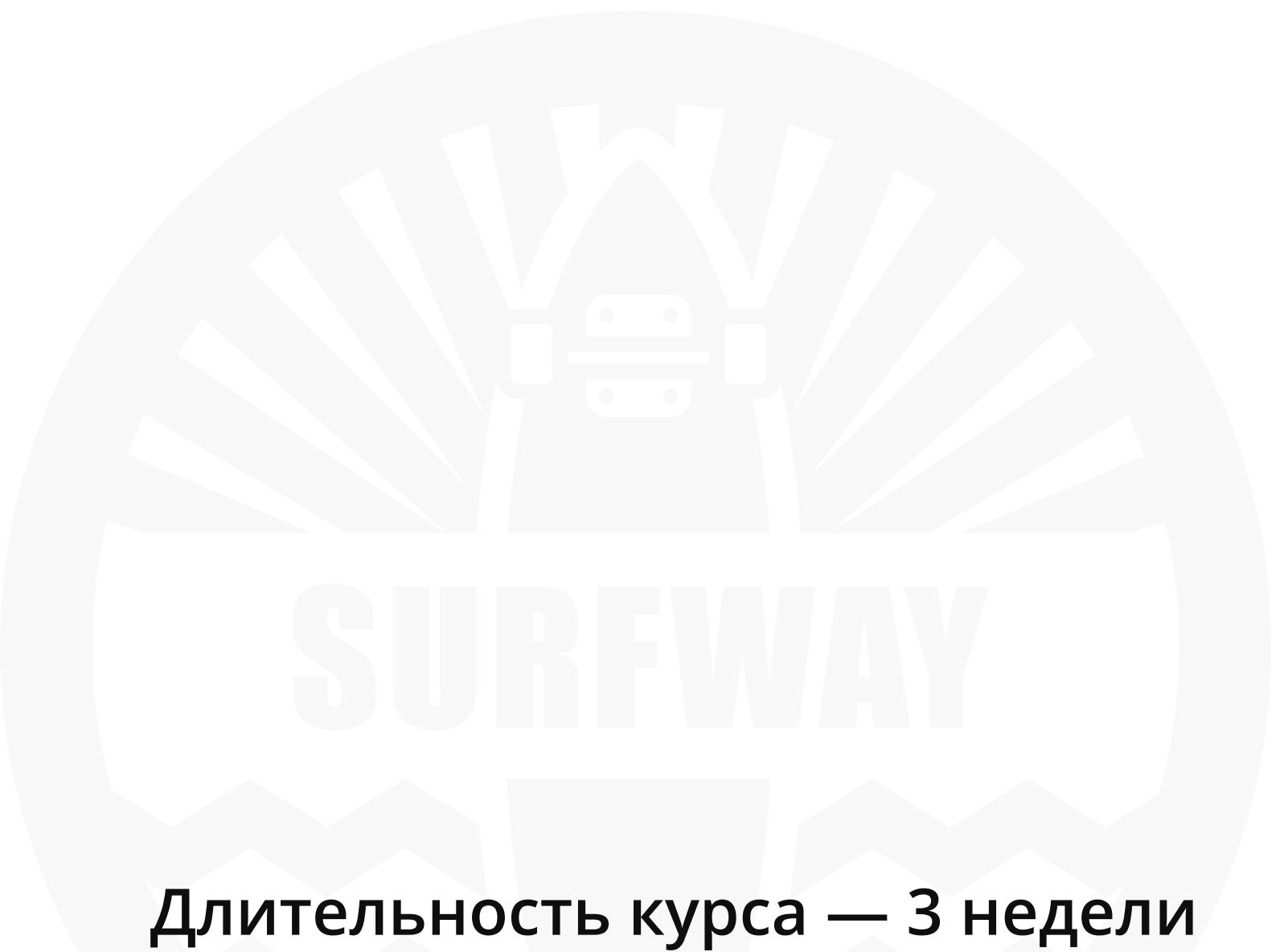
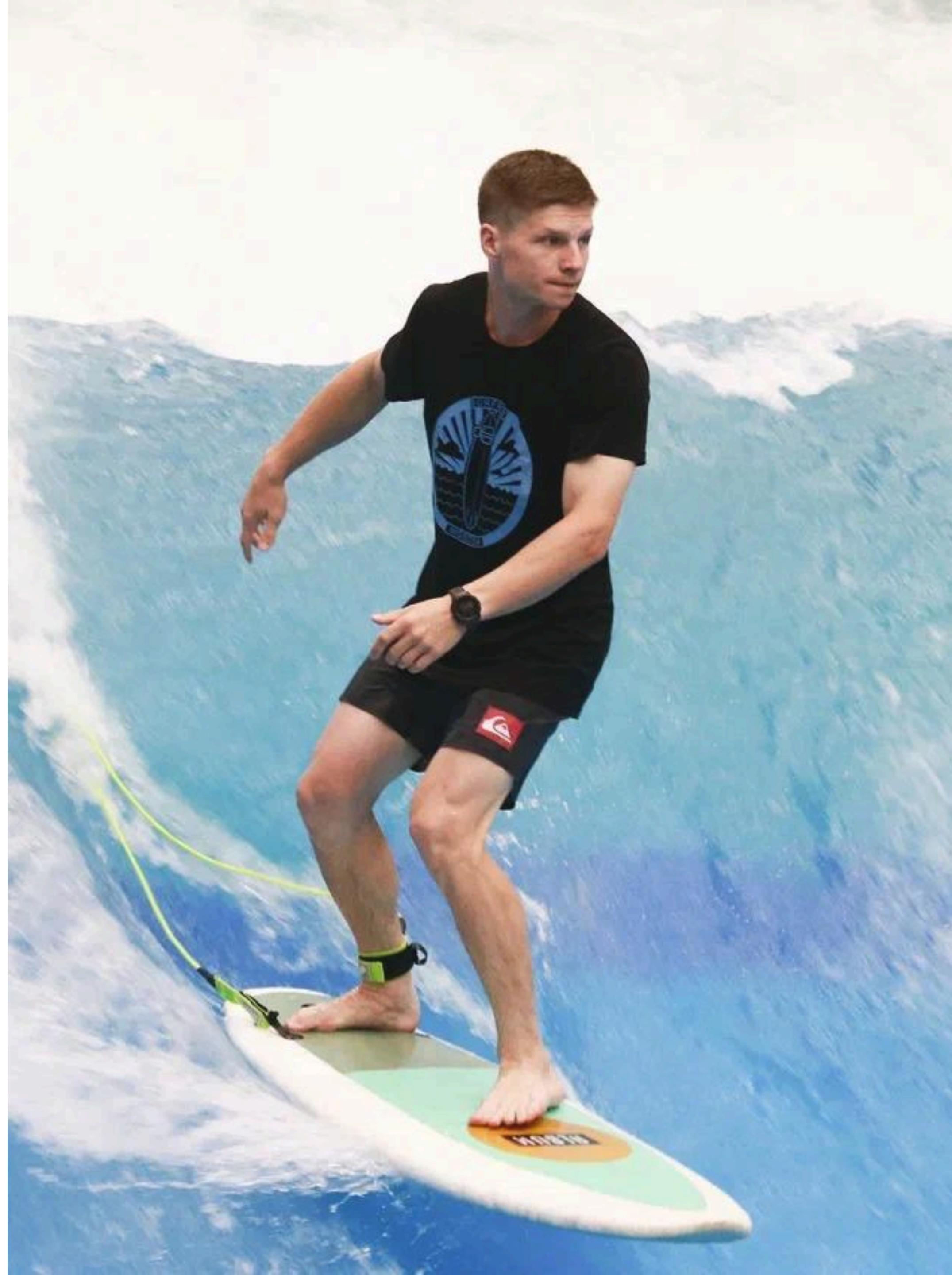


# Курс по катанию на Citywave



Длительность курса — 3 недели

Тренировки на искусственной волне помогают прокачать все группы мышц, развивают баланс и координацию. Опыт, вес, возраст не имеют значения — сёрфинг на искусственной волне доступен каждому, а мы ставим учеников на доску с нуля



# Что тебя ждет на курсе?

## 1. Максимальный прогресс в сёрфинге

Наши тренеры с нуля поставят тебя на доску. Ты прокачаешь баланс, координацию, равновесие. Во время тренировки работают все группы мышц. Курс подойдет как тем, кто хочет потренировать перед океаном, так и тем, кто хочет освоить новый навык.

## 2. Обучение в группе

Ты будешь тренироваться в группе, которая прогрессирует в едином темпе. Вместе с остальными учениками ты будешь учиться кататься на искусственной волне с самого нуля.





### 3. Фотосъемка

Во время тренировок будет работать фотограф! Классные фото для твоих соц.сетей обеспечены! Плюс, ты всегда сможешь следить за своим прогрессом.

### 4. Видео-разборы

После каждой тренировки у тебя будет видео-разбор, где вместе с тренером вы будете разбирать проезды, смотреть ошибки и ставить новые цели на следующую тренировку.

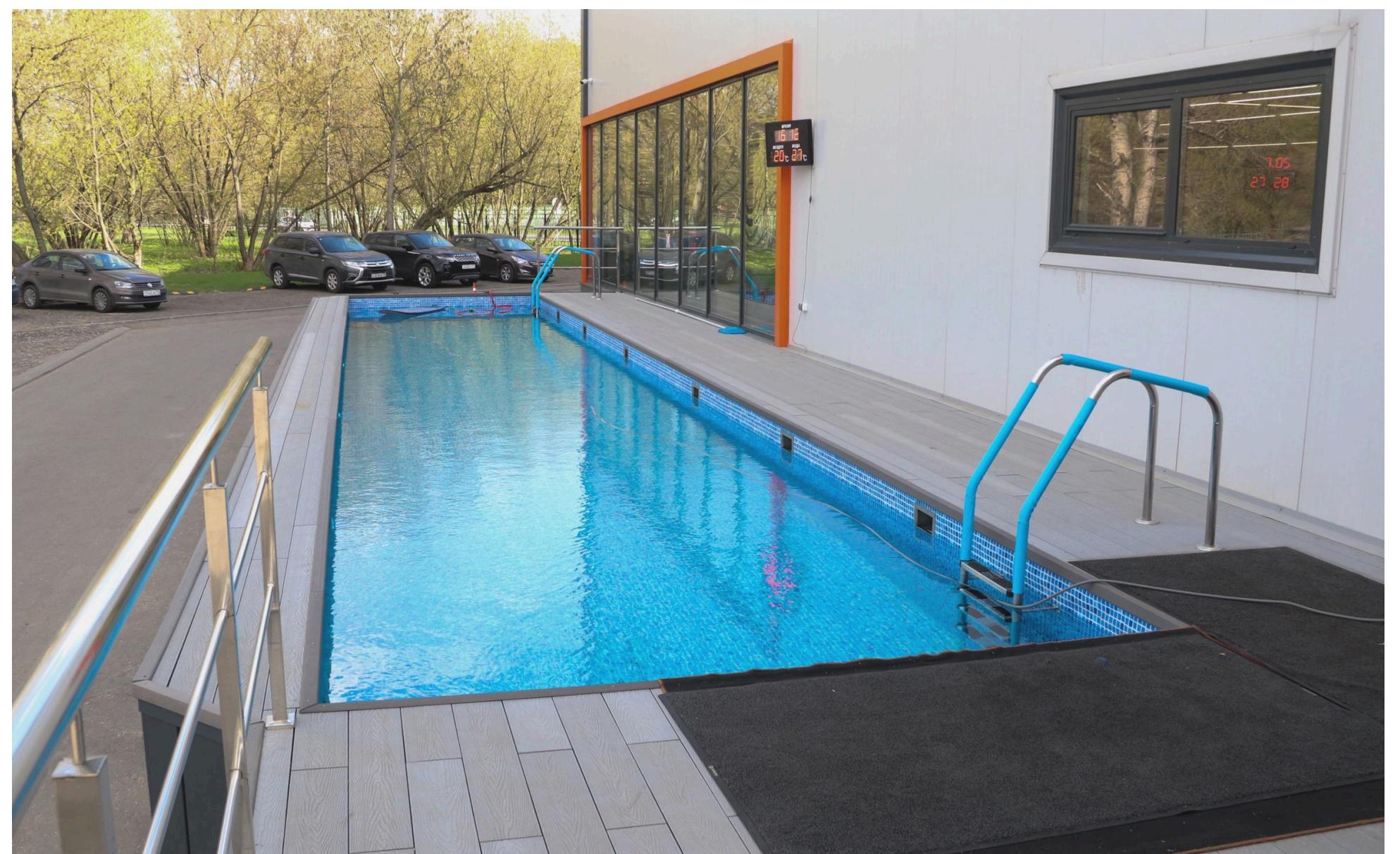
## **5. Онлайн-тренировки и образовательный материал**

Помимо тренировок на волне, ты получишь набор онлайн-занятий и упражнений для отработки дома.



## **6. Сауна и открытый бассейн**

На территории комплекса есть сауна и открытый подогреваемый бассейн – все бесплатно! После тренировки вместе с друзьями самое то!





## Пакет Citywave Start

- 4 тренировки по 1,5 часа (суша + волна)
- Обучение и кураторство от профессиональной команды тренеров
- Гарантизованный результат
- Видео-разбор каждого занятия
- Методическое обучение группы, которая прогрессирует в едином темпе
- Образовательный материал о искусственных волнах и стационарном сёрфинге
- Набор онлайн-занятий и упражнений для домашних заданий
- Прокат оборудования
- Пользование душем, раздевалками, полотенцем
- Поддержка через групповой чат
- Фирменная футболка клуба
- Фотосессия всех тренировок

**Стоимость: 30 900 ₽**

## **Пакет Citywave Start +**

- Все опции пакета Citywave Start
- + 2 тренировки на сёрфскейтах по комплексному развитию навыков катания на досках
- + Прокат оборудования, комплекта защиты и шлема
- + Еще более быстрый и качественный прогресс на волне CityWave

**Стоимость: 37 400 ₽**



# Ответы на часто задаваемые вопросы

## 1. Важен ли опыт/вес/возраст?

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

## 2. Что нужно купить для занятий?

Покупать ничего не нужно! Мы выдаем полный комплект защиты и оборудование. Для тренировок нужны только купальник/лайкра/шорты – любая удобная одежда для плавания, которая не следит.

## 3. Что будет, если я пропущу тренировку?

Одну тренировку можно перенести и заниматься с другой группой.

## Адрес проведения тренировок

- 📍 ул. Ставропольская, д. 43 (метро Люблино)
- 📍 ул. Лужники, д. 24, стр. 4 (метро Воробьевы горы)



# САМОЕ БОЛЬШОЕ И ДРУЖНОЕ СЁРФ-СООБЩЕСТВО В РОССИИ И КАЗАХСТАНЕ



Анонсы путешествий и тренировок, новые знакомства, мероприятия, масса полезного и интересного контента о волнах и сёрфинге в наших аккаунтах и на сайте:

🌐 [Сайт Surfway РФ](#)

🌐 [Сайт Surfway PK](#)

👉 [Telegram-канал](#)

📷 [Instagram РФ\\*](#)

📷 [Instagram PK\\*](#)

VK

► [Youtube](#)

R [Rutube](#)

\* Социальная сеть Instagram признана экстремистской и запрещена на территории Российской Федерации.