



## Cursuri de schi și snowboard

Intenția de participare la cursurile de schi sau snowboard trebuie indicată la rezervarea pachetului de vacanță.

În cazul în care mai aveți nevoie de timp pentru a vă decide, intenția se poate expedia la achitarea restanțelor (a doua tranșă a sumei totale).

Înscrieri pentru curs la fața locului se pot realiza doar în funcție de orarul instructorului.

### Tarife de participare:

10€/60min./pers. în grup (min. 3 pers.), 20€/60min./pers. în grupuri de 2 persoane, 25€/60 min. pentru cursuri private. Tariful se achită la fața locului.

## Cursurile sunt disponibile în următoarele stațiuni și perioade

### Cursuri de schi:

Les Sybelles: 4-11 ianuarie, 18-25 ianuarie, 25 ianuarie-1 februarie, 1-8 februarie, 7-14 martie, 14-21 martie

Val d Allos: 25 ianuarie-1 februarie, 1-8 februarie

Paradiski: 11-18 ianuarie, 18-25 ianuarie, 25 ianuarie-1 februarie, 21-28 martie

Tignes: 1-8 februarie, 7-14 martie

3 Vallees: 25 ianuarie-1 februarie, 1-8 februarie, 28 martie-4 aprilie

Risoul-Vars: 7-14 martie

### Cursuri de snowboard:

Les Sybelles: 4-11 ianuarie, 18-25 ianuarie, 25 ianuarie-1 februarie, 7-14 martie, 14-21 martie

Val d Allos: 25 ianuarie-1 februarie, 1-8 februarie

Paradiski: 11-18 ianuarie, 18-25 ianuarie, 25 ianuarie-1 februarie, 21-28 martie

Tignes: 1-8 februarie, 7-14 martie

Risoul-Vars: 7-14 martie

3 Vallees: 28 martie-4 aprilie



## Nivelurile cursurilor și conținutul lor

### Cursuri de schi

**Nivel începător:** Este destinat celor care niciodată nu au încercat să schieze sau care au încercat odată dar au nevoie să recapituleze sau să dobândească mai sigur cunoștințele de bază. Obiectivul este să începi de la bazele corecte, astfel putând să înveți mult mai repede.

**Nivel re-începător:** Cei care s-au dat deja cu schiuri, poate chiar de mai multe ori, dar vor să-și exerseze coborârile pe pante cu nivel de greutate mai scăzut. Obiectivul acestui curs este corectarea și exersarea bazelor, dezvoltarea acestora și a încrederii de sine.

**Nivel intermediar:** Pentru cei care schiază deja pe orice pârtie, pot lua viraje în plug sau cu schiuri paralele, dar se simt la limita zonei de confort pe o pantă medie abruptă și doresc să-și ridice tehnica peste acest nivel. Scopul este o recapitulare și corigare rapidă a cunoștințelor elementare, urmată de un progres în mai mulți pași.

**Nivel avansat:** Pentru cei care practică sportul cu o încredere completă de sine, se descurcă pe pârtii cu orice nivel de greutate, chiar cu o performanță satisfăcătoare până la nivelul roșu, viteza nu le mai reprezintă o provocare și experimentează mișcările noi cu mare plăcere. Obiectivul acestui curs este clarificarea problemelor tehnice, și exersarea și dezvoltarea acestora (ex. pe pârtie amenajată sau cu movile, ritm rapid sau lent, carving sau curbe scurte etc.)

### Cursuri de snowboard

**Nivel începător:** Acest curs se adresează celor care încă nu s-au dat cu snowboardul niciodată sau care au încercat dar nu mult și nu au avut un instructor. Scopul este un progres pas cu pas, începând de la cunoștințele de bază.

**Nivel intermediar:** Pentru cei care pot lua viraje în ambele direcții, dar mai trebuie să-și perfecționeze tehnica și să se obișnuiasă cu viteza. Obiectivul este clarificarea bazelor, cunoașterea și dobândirea unor tehnici potrivite și corecte, curbe stabile, o dezvoltare continuă, creșterea vitezei și a stabilității.

**Nivel avansat:** Pentru cei care au deja cunoștințe bine întemeiate și stabile, pot să meargă cu viteză mare și iau viraje frumos legate și cu încredere. Se descurcă pe orice pârtie, chiar se simt în zona de confort până la nivelul roșu. Scopul este clarificarea și corectarea mișcărilor de bază, eventual cunoașterea unor tehnici mai speciale, familiarizarea cu mai multe tipuri de pârtie și de situații problematice, aplicarea tehnicii corecte, și chiar dobândirea unor tehnici de concurs elementare.