

### ***¿Qué debo llevar?***

Muy fácil: simplemente un bañador deportivo pegado o bikini que no moleste bajo el neopreno. Evita adornos puedan dañarte en el agua o perderse. No olvides protector solar, unas chanclas (si no te gusta andar descalzo) y una toalla para secarte después del baño.

Y lo fundamental: muchas ganas de pasar un buen rato.

### ***¿Qué incluyen las clases y cuánto duran?***

Todas las clases tienen una duración de 2 horas e incluyen tabla, traje, invento, lycra de señalización y seguro de accidentes. Las clases en grupo nunca superan los 8 participantes por monitor. Todos los monitores de La Curva son técnicos deportivos titulados por la Federación Cántabra de Surf y el Ministerio de Educación y Ciencia.

### ***¿En que consiste una clase de Surf?***

Lo primero que hacemos es dividir a los participantes por niveles (para calcular el tuyo, te invitamos a chequear todo nuestros niveles ***aquí***). Empezamos la clase con un buen calentamiento, fundamental para disfrutar del ejercicio sin lesiones y evitar sustos en el agua. Después, unas breves nociones teóricas en la arena (unos 15-20 minutos, según necesite el grupo), una práctica en la orilla (hasta llegar al punto) y el resto de la clase, ¡a coger olas!

Dependiendo de tu nivel, el instructor entrará al agua sin tabla o con tabla, y siempre estará ahí para corregir y ayudarte.

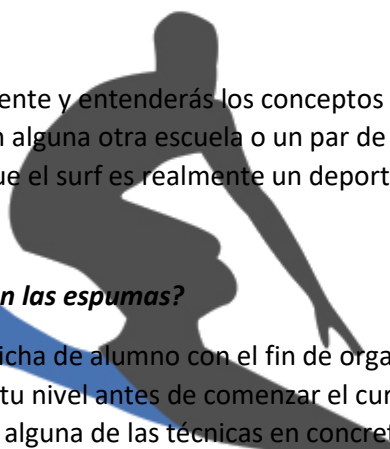
### ***¿Puedo ir si no sé Surfear?***

¡Por supuesto, para eso estamos!

Con nuestras clases de Iniciación, progresaras rápidamente y entenderás los conceptos básicos para iniciarte en este deporte. En caso de haber surfado en alguna otra escuela o un par de veces, prueba nuestras clases de INICIACIÓN; comprobarás que el surf es realmente un deporte para todos.

### ***No soy Iniciación, tengo ya nivel. ¿Voy a dar la clase en las espumas?***

Por supuesto que no. Para eso siempre os pedimos la ficha de alumno con el fin de organizar los grupos por niveles. Es importante que indiques en ella tu nivel antes de comenzar el curso. También debes comentar con nosotros si tu objetivo es mejorar alguna de las técnicas en concreto: corregir maniobras básicas, coger tus primeras paredes, videocorrección, etc., de forma que el monitor y la escuela puedan adaptarse perfectamente a tus necesidades.



### ***No sé cuál es mi nivel***

No te preocupes, para eso hemos creado nuestros niveles del I al VI que siempre puedes consultar con nosotros. Pincha ***aquí*** para encontrar el tuyo.

Este cuaderno de niveles también nos ayuda a personalizar la clase determinando exactamente los objetivos a conseguir en cada cursillo por parte de cada uno de los participantes.

### **¿Los adultos comparten la clase con niños?**

Nunca juntamos adultos con peques en INICIACIÓN. De hecho, los más peques tienen su propio turno por las tardes con una dinámica completamente diferente, adaptada a su edad y desarrollo psicomotriz. Eso no quita para que, en ocasiones, tengamos niños y adolescentes con un nivel de surf que les permite compartir las clases avanzadas con adultos.

Disponemos de diferentes turnos de mañana y tarde a diferentes niveles durante los meses de julio, agosto y septiembre.

