

INFORMACIÓ SOBRE

CLÍNICS D'OPTIMIST ESTIU'22

FINALS DE JUNY + TOT JULIOL

7- 14 ANYS

HORARI:

DE 9 H A 17 H

ACTIVITATS QUE TROBARAS EN AQUEST CLÍNIC:

**OPTIMIST / CAIAC DE MAR / PADDLE SURF
/BIGSUP/ JOCS DE PLATJA I PISCINA**

QUE TREBALLARAN?

- **TÈCNICA (MANIOBRES I CONDUCCIÓ)
DE TRIMATGE (VELES, CASCS I FLUIDS)**
- **GESTIÓ DE PRESA DE DECISIONS**
- **ANÀLISI DE COMPETICIONS (VÍDEOS)**
- **TÀCTICA I ESTRATÈGIA**
- **REGLAMENT**
- **PREPARACIÓ FÍSICA, ALIMENTACIÓ I
RECUPERACIÓ DESPRÉS D'UNA
REGATA**

PREU:

SOCI 230€ / NO SOCI 270€

***10% de descompte la 2^a setmana**

coordinacio@nauticmasnou.com / 93 555 06 05