

INFORMACIÓ SOBRE

CLÍNICS D'OPTIMIST ESTIU'22

7 - 14 ANYS

PLACES LIMITADES!

HORARI:

DE 9 H A 17 H

ACTIVITATS:

**OPTIMIST G3 / 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 SETMANA:

SOCI 230€ / NO SOCI 270€

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

basenautica@nauticmasnou.com / 93 563 88 20