

ACTIVITATS

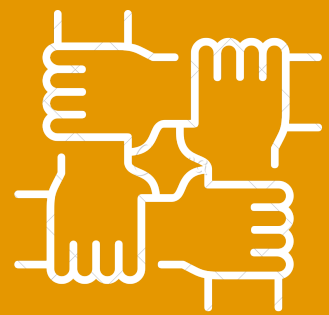
VELA - WINDSURF - WINGFOIL

KAYAK - SUP



VALORS DE L'ESPORT I HÀBITS

ESPORTIUS



HABILITATS NÀUTIQUES



Es programarà l'activitat en funció de la previsió meteorològica, i les hores de sol.



Grup d'Esports Nàutics
Port Esportiu de Roses

📞 972 257 003

📞 650 358 682

🌐 www.genroses.cat

📷 [gen.roses](https://www.instagram.com/gen.roses)

📺 [genroses](https://www.facebook.com/genroses)



AQUEST CURS,
ACOSTA'T AL MAR!

EXTRAESCOLAR
EXTRADIVERTIT !!

De Setembre a Juny

17:30h - 19:30h



EXTRAESCOLAR

TARIFA

60€
trimestre

Inscripcions
trimestrals

(Setembre, gener, abril)

HORARI

17:30h - 19:30h

DIMARTS I DIJOUS

Es programarà l'activitat
en funció de la previsió
meteorològica, i les
hores de sol.

MATERIAL

El club proporcionarà el material i embarcacions
necessàries durant el desenvolupament de
l'activitat.

LLICÈNCIA FEDERATIVA

Serà obligatori tenir la llicència federativa per
participar a l'activitat. I es tramitarà des del club.

CONTINGUTS DEL CURS

ACTIVITAT D'AIGUA

- Tècniques bàsiques en les diferents disciplines nàutiques que es practiquen al GEN.
- Treball d'equip en embarcacions col·lectives de 2, 3 o 4 persones (RS Feva, Raquero i Creuer).
- Rutes en paddle surf (SUP) i kayak.
- Treball de l'autonomia personal i presa de decisions en embarcacions individuals.

HÀBITS ESPORTIUS

- Rutines de prevenció de lesions específiques en esports nàutics.
- Treball de bons hàbits esportius: estiraments, hidratació, etc.
- Mobilitat i reforç articular.

HABILITATS NÀUTIQUES

- Vocabulari nàutic i normes de seguretat i prevenció al mar.
- Nusos mariners.
- Orientació en l'entorn i mapes.
- Reglament de regates i nocions de tàctica i estratègia.

TEMPORALITZACIÓ

- Les activitats d'aigua es duran a terme en l'època que tinguem més hores de llum solar. Després ens centrarem en activitats a terra per seguir aprofitant, fins que poguem tornar a sortir a l'aigua.