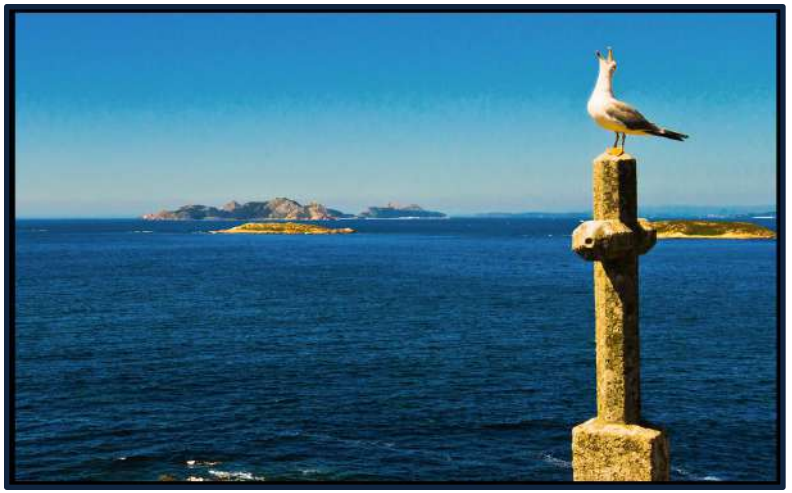
1 DÍA SURF

“RIAS BAIXAS” - GALICIA

SITUACIÓN

"Es una zona de incomparable paisaje y gran valor natural y cultural, ideal para gozar, integrarse en la Naturaleza y divertirse conociéndola".

En el marco incomparable de la **Ría de Vigo y** de la **Ría de Pontevedra**, con su barrera natural de las Islas Cíes e Isla de Ons (Parque Natural de las Islas Atlánticas), se encuentra nuestro lugar de actividades, nuestras rías y sus alrededores con sus únicas e incomparables playas que aportan a nuestras actividades una gran riqueza.



OBJETIVOS

- Practicar y mejorar las **habilidades deportivas** en un entorno natural único.
- Conseguir, mejorar y afianzar las **relaciones interpersonales** en la propia convivencia.
- Adquirir un amplio **conocimiento del entorno natural y social** de la zona.

ACTIVIDADES 1 día

- KAYAK
- SURF
- VELA
- BTT
- ESCALADA
- BIGSUP Y PADDLE SURF
- EXCURSIÓN ISLAS
- GYMKHANAS
- JUEGOS
- …

SURF

- **Localización:** Playa de Patos en Nigrán.
- **Equipo de Profesores:** Técnicos titulados por la Federación Gallega de Surf.

- Gran variedad de **tablas** de diferentes materiales y tamaños.
- Incluido **neopreno**, **lycra** e **invento**.

SURF

Actividad segura, divertida y de aprendizaje en el medio natural. **100% diversión, enseñanza y seguridad**.

PLANING TIPO

	1 DÍA ACTIVIDAD
9:15	SALIDA DEL LUGAR DE ORIGEN LLEGADA A LA PLAYA
10:00 12:00	PRESENTACIÓN. MATERIAL: NEOPRENO, LYCRA Y TABLA. CALENTAMIENTO. NOCIONES TEÓRICAS SENCILLAS. PRÁCTICA EN EL AGUA CON CORRECCIÓN.
12:05	RECOGIDA DE MATERIAL CAMBIO DE ROPA
13:10 13:55	DESPEDIDA DEL GRUPO LLEGADA AL LUGAR DE ORIGEN

MATERIAL NECESARIO

- ACONSEJAMOS QUE VENGAN DE CASA CON EL BAÑADOR Y LA CREMA PUESTA PARA AGILIZAR LA ACTIVIDAD Y POR **PROTOCOLO COVID**.

- BAÑADOR (puesto de casa).
- CREMA SOLAR (puesta de casa).
- TOALLA.
- GORRA.
- 2 MASCARILLAS.
- ROPA DE MUDA PARA LA VUELTA.

¿QUÉ INCLUYE?

- MATERIAL DEPORTIVO: neopreno, tabla, invento y lycra.
- TÉCNICOS/MONITORES ESPECIALISTAS.
- REPORTAJE FOTOGRÁFICO DE LA ACTIVIDAD.

+ INFORMACIÓN

Pablo Costas · Teléf.: 686 654 060

www.ayukotour.com | www.ayukoaventura.com