



## SURF ACADEMIA

### ONDE E QUANDO

Este ano, tirando partido da localização privilegiada das instalações dos seus Campos de Férias, a Roda Viva, em parceria com a Surf Academia apresenta as Clínicas de Surf para proporcionar 5 dias de iniciação ao Surf e muita emoção numas Férias Espectaculares.

Se tens 8 a 14 anos, não percas esta oportunidade de entrares na onda e te iniciares ou avançares no Surf ou Bodyboard numa Clínica de Surf.

5 Turnos: 2 a 8 AGOSTO  
9 a 15 AGOSTO  
16 a 22 AGOSTO  
23 a 29 AGOSTO  
30 a 5 SETEMBRO

## Clínica de Surf



Vem viver uma experiência inesquecível !



### COM QUEM

A Surf Academia é uma escola reconhecida pela Federação Portuguesa de Surf que funciona em Carcavelos de Outubro a Maio e na Praia Grande, Sintra na época balnear de Junho a Setembro, desde 2000.

De Domingo a Sábado, os dias são super preenchidos, com aulas de surf de manhã e à tarde, leccionadas por professores experientes da Surf Academia; actividades de tempos livres e uma animação sempre diferente todas as noites, dinamizada por uma excelente equipa de Monitores Roda Viva, preparada para te receber e proporcionar dias inesquecíveis.



**Preço: € 350** **Número mínimo de participantes: 15**  
Inclui estadia de 6 dias com alojamento; alimentação; 2 sessões de Surf por dia, na Praia Grande na Casinha Surf Academia; todo o material necessário para a prática de Surf - prancha especial de ensino, fato isotérmico e leach; acompanhamento das aulas por monitores credenciados pela Federação Portuguesa de Surf; actividades de tempos livres; acompanhamento 24h por monitores Roda Viva; seguro de acidentes pessoais e IVA.

Também se aceitam inscrições para 2 semanas (€ 650) ou para alunos externos. Transporte tem o valor acrescentado de €10 ida e volta de Lisboa, Sintra ou Cascais.



Para mais informações, contactar:

Roda Viva

Maria do Carmo Soares de Albergaria d'Aguiar  
Tlm: 96 508 76 75(TMN) 96 504 03 74(VOD)  
[www.rodaviva.web.pt](http://www.rodaviva.web.pt) - [mcaguiar@rodaviva.web.pt](mailto:mcaguiar@rodaviva.web.pt)

Portugal Surf Academia  
Tel. 91 415 25 81 / 91 723 80 39  
[www.surfacademia.com](http://www.surfacademia.com) - [surfacademia@gmail.com](mailto:surfacademia@gmail.com)

### FAZER O QUÊ

#### Programa do Curso de Iniciação:

- 1. Introdução teórica à prática do Surf**
  - Descrição do equipamento e sua utilização
  - Observação do mar, correntes, marés e ventos
  - Regras de Segurança
- 2. Introdução prática ao Surf na areia**
  - Posicionamento deitado na prancha até estabelecer o ponto de equilíbrio
  - Simulação de remada
  - Simulação do "Take Off"
- 3. Introdução prática ao Surf no mar**
  - Remada e procura do ponto de equilíbrio
  - Virar a prancha 180°
  - Apanhar a onda
  - "Take Off" na onda
  - **Sentir o feeling**



Inscrições sujeitas a vagas disponíveis

**INSCREVE-TE JÁ!**