

# ESQUÍ NÒRDIC

## 5 DIES

Endinsa't a viure tota mena de sensacions gaudint de la pràctica d'un esport relaxat i alhora emocionant com és l'esquí de fons. Els monitors de l'ESCOLA D'ESQUÍ Ribals ens ensenyaran la modalitat clàssica. L'esquí nòrdic consisteix en desplaçar-se per la neu mitjançant una traça i en pendents molt suaus. Coneix un immillorable i meravellós paratge pirinenc a la muntanya d'ARANSA que compta amb un domini esquiable de 32 km prorrogable i servei de lloguer de material.

### PROGRAMA DE 5 DIES

#### INCLOU:

- Autocar
- 4 hores de classes esquí
- FF + Assegurança
- Material
- 4 Pensions completes
- Coordinador a pistes

PROGRAMA DE 5 DIES					
M A T I	ARRIBADA	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
		CLASSES ESQUÍ	CLASSES ESQUÍ	CLASSES ESQUÍ	CLASSES ESQUÍ
	CLASSES ESQUÍ	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
T A R D E	CLASSES ESQUÍ	CLASSES ESQUÍ	CLASSES ESQUÍ	CLASSES ESQUÍ	TORNADA
	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	
	DORMIR	DORMIR	DORMIR	DORMIR	

#### OBJECTIUS:

- Conèixer i practicar els diferents aspectes tècnics de l'ús del material específic per a realitzar activitats en el medi natural.
- Millorar la condició física de l'alumne.
- Divertir-se durant la pràctica en el medi natural.
- Conscienciar i dur a terme el respecte al medi ambient des de la pràctica esportiva en el medi natural.
- Conèixer i emprar tant la cura del material com la seva preparació bàsica
- Respectar els companys, així com les normes bàsiques de convivència.