

## SURF EN CORRUBEDO PLAYA DE LADEIRA Y PLAYA DEL VILAR (CORRUBEDO)



### Descubre la emoción del surf en Ribeira

En nuestra escuela, te llevamos a deslizarte sobre las olas en dos de los mejores spots de la zona: Playa de Ladeira y Playa del Vilar (Corrubedo). Ambas playas están situadas en un entorno natural protegido, estas playas ofrecen condiciones perfectas tanto para quienes se inician en el surf como para aquellos que buscan perfeccionar su técnica.



Siempre tenemos en cuenta tu nivel para proporcionarte el material adecuado y elegir la mejor playa y zona para tu sesión. Si estás comenzando, aprenderás con una softboard para garantizar seguridad y estabilidad.

Si ya tienes experiencia, ponemos a tu disposición una amplia variedad de tablas de fibra y epoxy para llevar tu surfing al siguiente nivel.


### ¿Cómo son nuestros cursos de surf?

Cada sesión está diseñada para que aproveches al máximo la experiencia en el agua. Nos enfocamos en 3 fases clave:

- 1.- Técnica y preparación: Introducción teórica, calentamiento y práctica en la arena para perfeccionar la puesta en pie.
- 2.- Acción en el agua: Entrenamiento práctico con correcciones personalizadas de nuestros instructores.
- 3.- Estiramientos: Movilidad específica para optimizar el rendimiento, la recuperación y prevenir lesiones.

Tanto si es tu primera vez sobre una tabla como si ya dominas las olas, nuestro equipo de instructores certificados te guiará paso a paso para que disfrutes al máximo.  

¿Listo para vivir la experiencia?

¡Nos vemos en el agua! 

### 1.- LUGAR

#### ZONA

Playa de la Ladeira (Corrubedo), Playa del Vilar (Ribeira).

#### DISTANCIAS (KM)

6 km Puebla do Caramiñal - 28 km Pontevedra - 35 km Noia - 40 km Vilagarcía de Arousa - 60 km Santiago de Compostela  
90 km Vigo - 135 km A Coruña - 155 km Ourense - 180 km Lugo

## 2.- HORARIOS

### DURACIÓN

El curso tiene una duración total de **2 horas**, distribuidas de la siguiente manera:

- 10 min Entrega de material y preparación
- 15 min Explicación teórica y calentamiento
- 1 H 20 min Práctica en el agua 🌊🏄
- 15 min Vuelta a la calma y recogida de material

### HORARIOS

Mañanas: 9:30 H - 11:30 H + 12:00 H - 14:00 H

Tardes: 15:00 H - 17:00 H + 17:00 H - 19:00 H

⚠️ Los horarios pueden variar según las condiciones del mar y las mareas.

¡Nos adaptamos para ofrecerte la mejor experiencia en el agua! 🌊👍

## 3.- REQUISITOS

**Reserva previa imprescindible** – Asegura tu plaza con antelación.

**Saber nadar** es obligatorio por seguridad.

**Edad mínima: 5 años** – ¡Los más pequeños también pueden disfrutar de las olas!

## 4.- EQUIPAMIENTO

### MATERIAL INCLUIDO

Nos aseguramos de que tengas todo lo necesario para una experiencia de surf cómoda y segura. Por eso, te proporcionamos:

- ✓ **Tabla de surf** adaptada a tu nivel
- ✓ **Neopreno** para mantenerte abrigado y cómodo
- ✓ **Invento (leash)** para que tu tabla siempre esté contigo
- ✓ **Licra de seguridad**, para una mejor identificación en el agua
- ✓ **Vaselina** para evitar roces y mejorar tu comodidad
- ✓ **Parafina** para un mejor agarre sobre la tabla

Solo trae tu mejor actitud y ganas de surfear... ¡del resto nos encargamos nosotros! 😊🌊👍

### NO TE OLVIDES DE TRAER / CONSEJOS

Para que disfrutes al máximo de la experiencia, te recomendamos traer:

- ✓ **Toalla** para secarte después de la sesión
- ✓ **Bañador ajustado** (tipo piscina para chicos) para mayor comodidad bajo el neopreno
- ✓ **Chanclas** para moverte fácilmente por la playa
- ✓ **Protector solar de alta protección** para cuidar tu piel del sol

## 5.- TARIFAS



### CLASES EN GRUPO 5 ALUMNOS POR MONITOR

- ✓ 30 € por alumno    1 clase
- ✓ 85 € por alumno    3 clases
- ✓ 110 € por alumno    5 clases
- ✓ 200 € por alumno    10 clases



### CLASES PARTICULARES

- ✓ 70 €            1 alumno
- ✓ 90 €            2 alumnos
- ✓ 120 €           3 alumnos



### TARIFA ESPECIAL GRUPOS

- ✓ 20 € por persona (grupo mínimo de 25 participantes requerido)



### EL PRECIO INCLUYE

- ✓ Seguro de responsabilidad civil y seguro de accidentes
- ✓ Todo el material necesario (tabla, neopreno, leash, licra de seguridad, parafina, etc.)



**Tarifas con IVA incluido.**

## 6.- FICHA TÉCNICA

Para + info haz clic en el siguiente enlace:

<https://aventurasengalicia.com/actividad/surf-en-corrubedo-playa-de-ladeira-vilar-y-espeirido-a-coruna-galicia/>