

TEMPORADA 2021-22



ESQUÍ NÒRDIC
AQUEST HIVERN...
VIU LA MUNTANYA,
L'ESPORT I L'AIRE LLIURE!
T'ESPEREM!

COL-LABORA:

Seu & Go

ARNSA
ESTACIÓ D'ESQUÍ NÒRDIC

www.cerdanyanordic.cat

LLES
CERDANYA

GRUP D'INICIACIÓ 3-8 ANYS

Curset de temporada > 450 € dissabtes i diumenges / 350 € dissabtes

Dissabtes i diumenges, de 10 h a 13 h, durant la temporada. Inclou el curset de Nadal i Reis.

GRUP DE PRETECNIFICACIÓ 9-11 ANYS

Curset de temporada > 550 € dissabtes i diumenges

Dissabtes i diumenges, de 10 h a 13 h, durant la temporada. Inclou el curset de Nadal i Reis.

Equip de competició > 700 € - 175 €/mes de desembre a març

Dissabtes i diumenges, de 10 h a 13 h, durant la temporada. Inclou el curset de Nadal i Reis.

2 sortides amb estada d'una nit a curses catalanes o estatals. Campionats de Catalunya amb transport, estada i entrenaments inclosos.

GRUP DE TECNIFICACIÓ 12-18 ANYS

Curset de temporada > 550 € dissabtes i diumenges

Dissabtes i diumenges, de 10 h a 13 h, durant la temporada. Inclou el curset de Nadal i Reis.

Equip de competició > 1.000 € - 250 €/mes de desembre a març

Divendres de 17 h a 19 h i dissabtes i diumenges, de 10 h a 13 h, durant la temporada. Inclou

el curset de Nadal i Reis. 2 sortides a curses internacionals. Campionats de Catalunya i Campionats d'Espanya amb transport, estada i entrenaments inclosos.

GRUP DE MÀSTERS-ADULTS (NOVETAT!)

Curset de temporada > 350 € dissabtes

Dissabtes, de 10 h a 13 h, durant la temporada. Inclou el curset de Nadal i Reis.

CURSET DE NADAL

120 € socis / 180 € no socis

del 27 al 30 de desembre, de 10 h a 13 h

CURSET DE REIS

90 € socis / 135 € no socis

del 2 al 4 de gener, de 10 h a 13 h

QUOTA DE SOCI > 25 € / **QUOTA FAMILIAR** > 75 €

Com a mínim, ha de ser soci l'esportista i un adult. Els nens i nenes fondistes tenen forfet gratuït a les estacions de Lles i Aransa durant tota la temporada.

TENS MÉS DE 18 ANYS? ENTRENA LES TEVES HABILITATS AMB L'ESQUÍ DE FONTS

GRUP DE MÀSTERS

Cursets de temporada de pretecnificació i tecnificació

- > Setmanal: 350 € / Quinzenal: 175 € + 25 € de quota de soci
- > Dissabtes, de 10 h a 13 h, a l'estació de Lles o Aransa
- > Inclou ceres per als esquís
- > Seguiment i fitxa d'entrenament de suport sense neu
- > Inclou 1 dia de curset de Nadal i Reis.

Material necessari

- > Esquís de fons de modalitat clàssica i patinador (opcional per a pretecnificació)
- > Ulleres, guants i roba elàstica
- > Forfet i targeta federativa

RESISTÈNCIA

VOLUM

TÈCNICA

HABILITATS

MOVIMENT FUNCIONAL

INTENSITAT

FORÇA

RESPIRACIÓ

CAPACITATS VISUALS I TEMPORALS

COORDINACIÓ

ENCERATGE

MANTENIMENT

PARAFINATGE

JOCS

