

# ESTIU 2023

SKI EAT SLEEP  
& REPEAT?

**Cursets d'esquí  
per nens i nenes  
entre 7 i 17 anys**

**De diumenge a divendres  
durant el mes de juliol**



INTENSIUS D'ESTIU | INFANTIL / JUVENIL

# ESQUI NÀUTIC

**CURSETS ESTADA TOTS ELS NIVELLS**

Com cada any, l'escola d'esquí nàutic Xavi Mill, programa per a l'estiu una opció esportiva per a les vacances, els cursets intensius. Us convidem a conèixer i a practicar l'esport que més ens agrada, l'esquí nàutic.

**BENVINGUTS I GRÀCIES PER CONFIAR  
AMB EL NOSTRE EQUIP**

Un llac privat a Ventalló, en un ambient inoblidable i en una zona privilegiada de la Costa Brava, l'escola d'esquí disposa de modernes instal·lacions, on trobareu vestidors equipats amb dutxes d'aigua calenta, assecadors de cabell, i d'altres serveis.

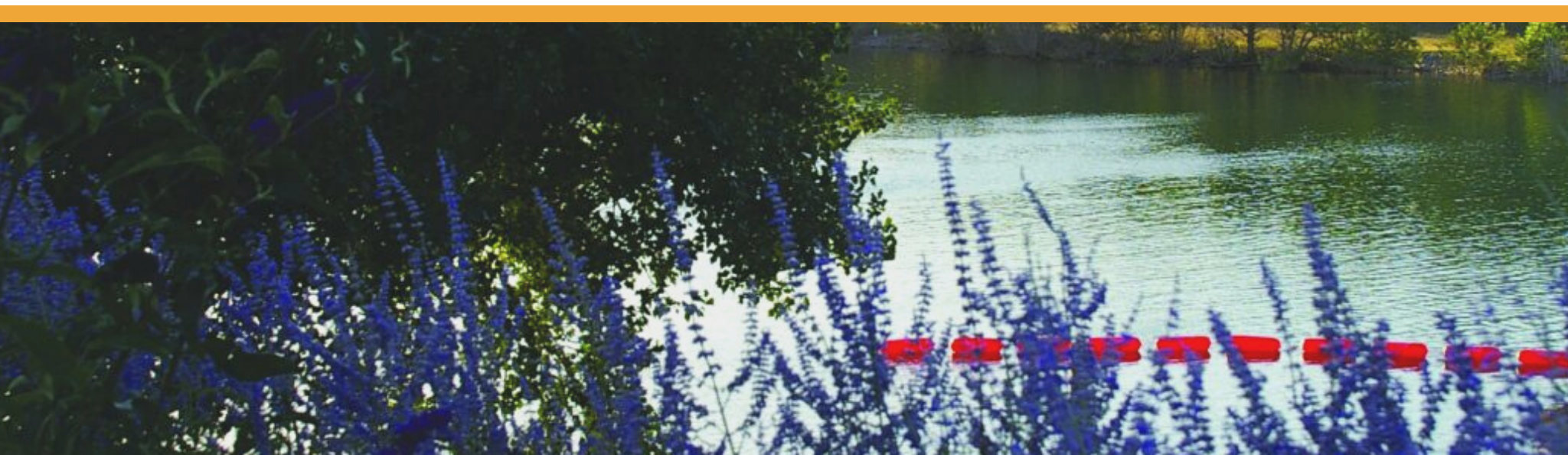
També disposeu d'infermeria, botiga especialitzada, àrea audiovisual i de descans, zona wi-fi i de vending.

La zona més espectacular és la terrassa del club, un gran espai amb vistes al llac, on podem gaudir de l'esquí nàutic.

La zona més espectacular és la terrassa del club, un gran espai amb vistes al llac, on podem gaudir de l'esquí nàutic.

L'espai exterior compta amb una zona de bany amb gespa, para-sols naturals, bancs pel descans dels esquiadors, zona d'esbarjo per jocs( llit elàstic, taula de ping-pong..)

El llac ofereix un equipament apropiat i favorable per a la pràctica del nostre esport, amb un camp d'eslàlom, figures, trampolí, embarcacions ecològiques Malibu i material per a tots els esquiadors.





Organitzem curssets infantils i juvenils (a partir de 7 anys) amb allotjament i pensió completa durant els mes de juliol.

Els curssets-estada són setmanals de diumenge-tarda a divendres-tarda. Són curssets intensius (quatre esquiades diàries) pensats per a nens que volen iniciar-se, aprendre i perfeccionar el seu nivell d'esquí. L'escola garanteix un equip d'entrenadors i monitors titulats.

El que volem oferir a les famílies és una opció de lleure innovadora i de qualitat, tant pel que fa al conjunt lúdic com per les instal·lacions on es realitzen, i el que oferim als nens és viure l'esport com una pràctica saludable i divertida.

A causa del nombre limitat de places, la reserva, es farà per rigorós ordre d'arribada de les inscripcions.





# CURS ESTADA ESQUÍ NÀUTIC

## GRUP INFANTIL-JUVENIL



Els nens del curset esquiaran al llac de Ventalló (veïnat de Valveralla) sota la direcció de Xavi Mill i el seu equip tècnic.

Els cursetistes es relacionaran diàriament amb professionals de l'esquí nàutic i estaran acompanyats per dos monitors durant tota l'estada. La finalitat del curset és fer que durant la setmana l'esquiador millori i amplii progressivament el seu nivell d'esquí, dins un ambient familiar i divertit amb un seguiment individualitzat que ens assegura un màxim rendiment esportiu i una major garantia d'èxit.

# CURSOS I NIVELLS

De cada curs, diferenciem tres nivells i els objectius són els següents:



Per assolir el bon rendiment del curset és imprescindible saber nedar.

## CURS INICIACIÓ (Nivell I, II, III)

- iniciació amb barra
- adaptació dins l'aigua
- sortida amb dos esquís
- desplaçament i control dels esquís
- creuar les onades
- viratge elemental
- adquirir una bona posició de base

## CURS PERFECCIONAMENT (Nivell I, II, III)

- perfeccionament amb dos esquís
- iniciació al mono esquí
- control i equilibri amb mono esquí
- desplaçaments suaus
- creuar les onades
- iniciació als viratges
- sortida amb mono esquí





# CURS AVANÇAT (Nivell I, II, III)

- perfeccionar la sortida amb mono esquí
- control i domini del mono esquí
- millorar la conducció a les onades i en els viratges
- augment de la velocitat
- eslàlom petit
- iniciació a l'eslàlom de competició
- iniciació a la disciplina de figures

# CURS COMPETICIÓ (Nivell I, II, III)

perfeccionar la tècnica en les tres disciplines de l'esquí nàutic

- eslàlom
- figures
- salts



# CURSET ESTADA

## SETMANES

Primera setmana  
del 2 al 7 de juliol

Cuarta setmana  
del 16 al 21 de juliol

Segona setmana  
del 9 al 14 de juliol

Cinquena setmana  
del 23 al 28 de juliol

Tercera setmana  
del 5 al 10 de juliol

\*Les setmanes poden estar subjectes a canvis per necessitats logístiques, climàtiques o per variacions en el nombre de participants.

\*En el curset-estada, el preu inclou: classes d'esquí (4 sortides), material esportiu, allotjament, menjars, transport, assegurança d'accidents, targeta federat, monitors titulats i activitats complementàries.





# CURSET ESTADA

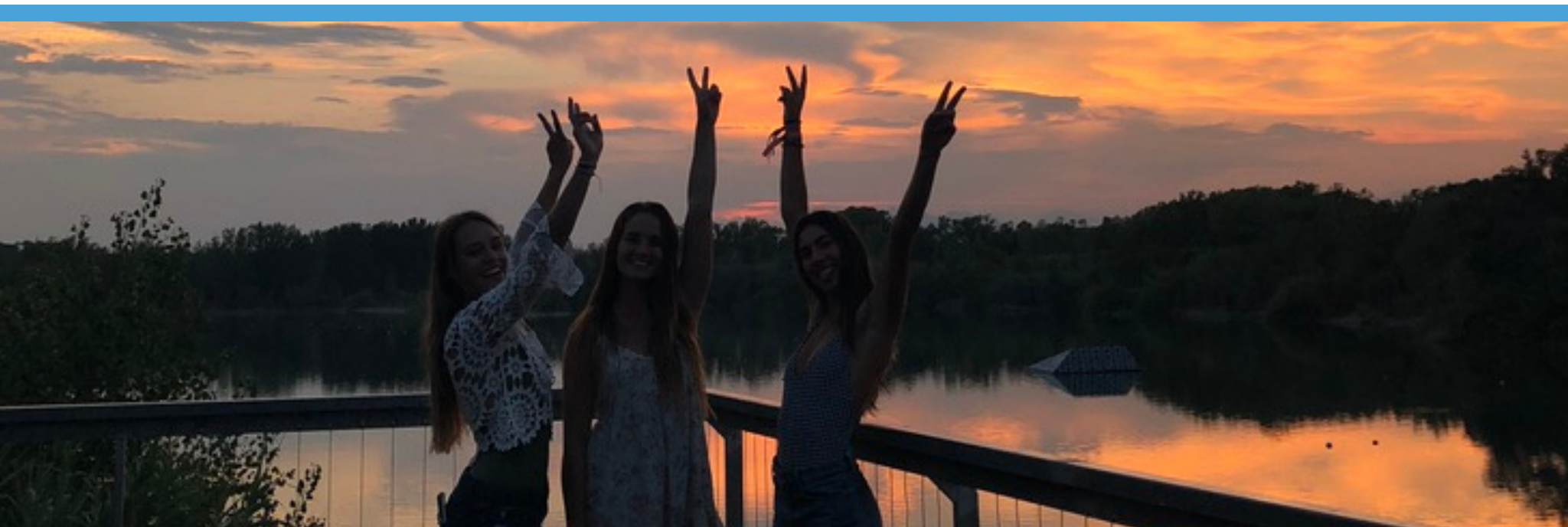
## PROGRAMA

### MATINS

- esmorzar
- programa físic/gimnàstica
- esquí nàutic - 1a passada
- bany lúdic i joc lliure
- esquí nàutic - 2a passada
- dinar i descans

### TARDES

- jocs recreatius
- esquí nàutic - 3a passada
- berenar / bany lliure i joc
- esquí nàutic - 4a passada
- dutxa i temps lliure
- sopar i bona nit



## ESTADA

L'allotjament i els àpats es faran a la casita de Saldet (Ventalló).

La casa disposa d'habitacions amb lliteres de 4, 8, 10 i 12 places, distribuïdes per edats i sexe.

## TRANSPORT

L'escola d'esquí disposa de transport pel desplaçament dels esquiadors.  
\*Distància aproximada del recorregut poble-llac: 4 Km.







 +34 676 454 071



[www.xavimill.com](http://www.xavimill.com)