



## ¿Qué es PERSONAL TOP ESQUÍ ?

Son cursos personalizados de perfeccionamiento para esquiadores, en los que se desarrolla la técnica de base, la técnica avanzada, el freeride y la iniciación a la competición. Todo esto complementado con clinics de técnica, material, propiocepción, análisis de vídeo, SPA, etc.

## ¿A quien va dirigido?

A esquiadores/as de nivel medio y avanzado, que quieran mejorar su esquí de forma personalizada e individualizada con las nuevas aplicaciones técnicas.

## ¿Dónde y Cuándo ?

Durante la temporada de invierno, nuestra base es la estación de Baqueira Beret. Pero desarrollamos el Personal Top Esquí en las principales estaciones del territorio nacional. Las fechas de actividad son:

del 4 al 10 dic	SEM 1				
11-17 dic	SEM 2				
18-24 dic	SEM 3				
25-31 diciembre	SEM 4				
1-7 ene	SEM 5				
8-14 ene	SEM 6				
15-21 ene	SEM 7				
22 - 28 ene	SEM 8				
29 - 4 feb	SEM 9				
5-11 feb	SEM 10				
12-18 feb	SEM 11				
19-25 feb	SEM 12				
26-4 marzo	SEM 13				
5-11 marzo	SEM 14				
12-18 marzo	SEM 15				
19-25 marzo	SEM 16				
26-1 abril	SEM 17				
2-8 abril	SEM 18				

## ¿Quiénes son los entrenadores?

Profesionales con amplia experiencia en el mundo de la enseñanza y la competición a nivel nacional e internacional. Titulados como Licenciados en INEF y Técnicos Deportivos en Esquí Alpino.



**Programa:**

día hora	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09.30 - 13.30		Técnica de base	Técnica avanzada	Tipos de cambios	Iniciación freeride	Iniciación Competición
17.00 - 18.00			Técnica. Correcciones en video.	SPA Circuito recuperación del esquiador.	Técnica. Correcciones en video.	
18.00 - 19.00	Presentación		Mantenimiento de material. Cantos y encerado.	Clinic Regeneración y compensación	Clinic competición.	

**Precio:**

El precio del Personal Top Esquí es de 365€ por alumno/semana.

Si quieres un Personal Top Esquí privado y aún más exclusivo, contacta con ALPS, y lo ajustamos a tu medida.

**Y También...**

Tenemos la opción de realizar la sesión de freeride con heliski en el Valle de Aran. Infórmate.