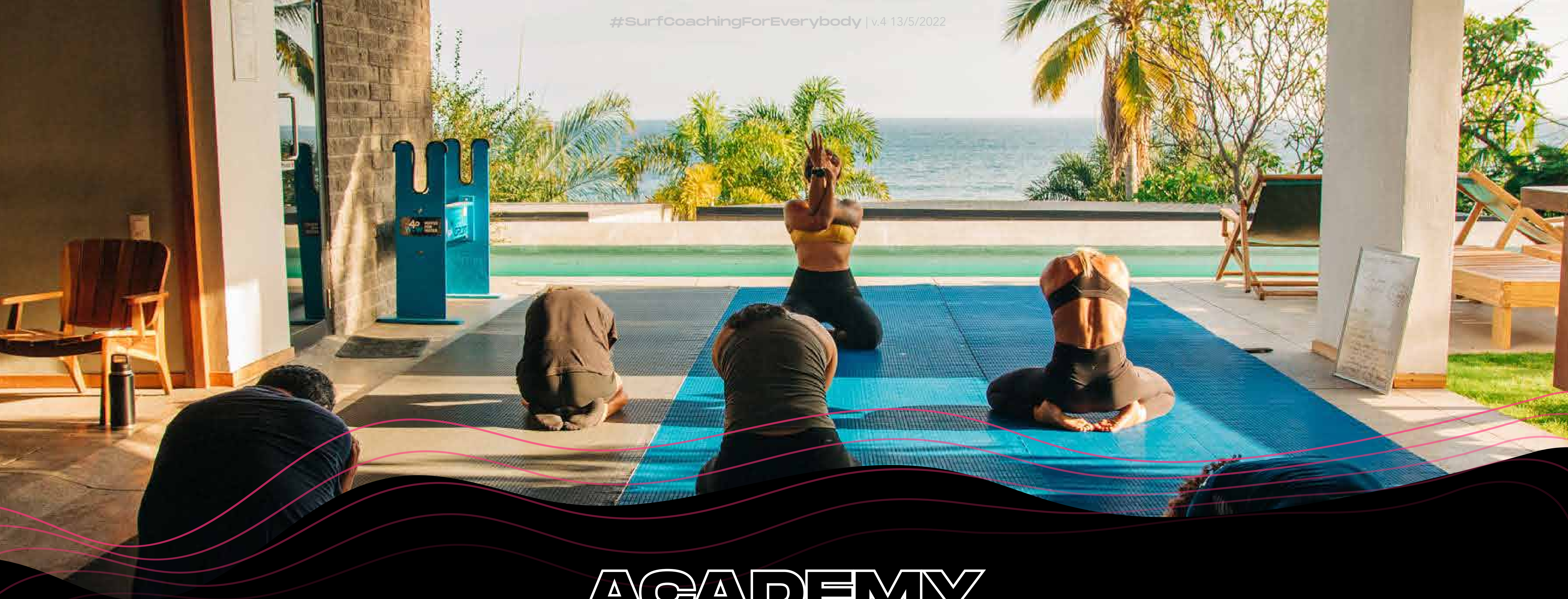
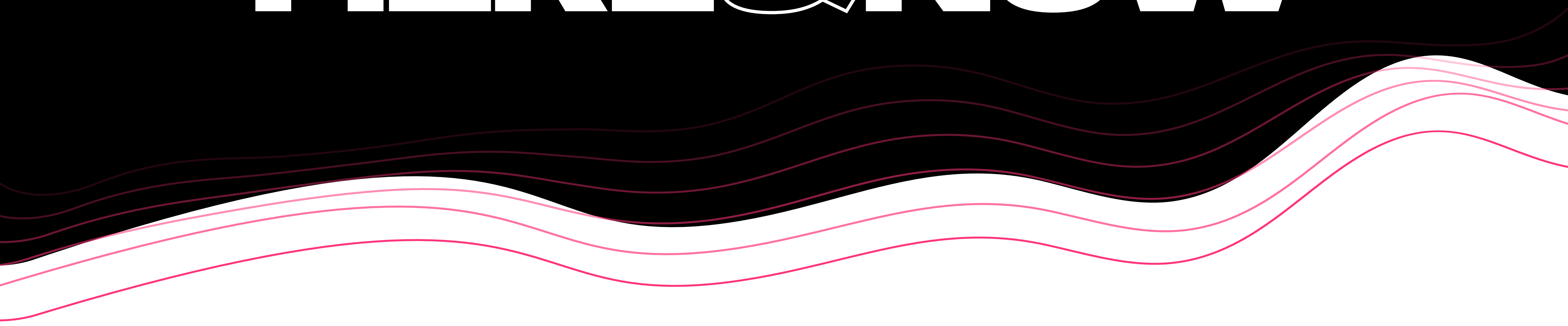




# ACADEMY CLASSES & SERVICES



# HERE & NOW

The background features several horizontal, wavy lines in white and pink, creating a sense of movement and depth.

ENGLISH

ESPAÑOL

# CONTENT

## CONTENT

**4** ABOUT THE PROGRAM

## SURF OPTIONS

**6** SURF CAMPS

**7** COACHING SESSIONS

**9** VIDEO COACHING

**10** SURF CLASSES

**12** SURF CLASS PACKS

**13** SURF TRIPS

## COMPLEMENTARY CLASSES

**16** YOGA

**20** GINASTICA NATURAL

**22** ICE BATH EXPERIENCE

**24** SKATE BIOMECHANICS

**26** SWIM PADDLING

**28** BRAZILIAN JIU JITSU

## ACADEMY EXTRAS

**30** ACADEMY EXTRAS

**32** FULL SCHEDULE

**64** CONTACT US



# ABOUT THE PROGRAM

Accredited by the ISA, Puro Surf Academy's director, Marcelo Castellanos, has developed the 3 Circles of Power Surf System; a program with a holistic approach that takes you from Beginner's level to an Elite surfer level.

Each level has its own challenges and requirements to meet. You will have to learn a sequence of theoretical and practical topics in order to move through the program. All sessions are group classes (unless private sessions are requested); and the class' schedule depends on your surf level and dialy tides.

The program includes complementary classes to practice in and out of the water. Through these practices you will find the perfect tools to develop yourself in the 4 pillars of the Academy.

## 4 ACADEMY PILLARS



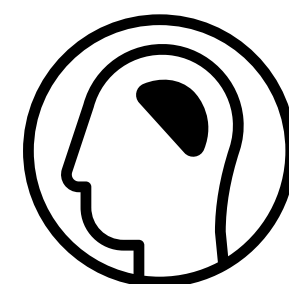
PHYSICAL



TECHNICAL

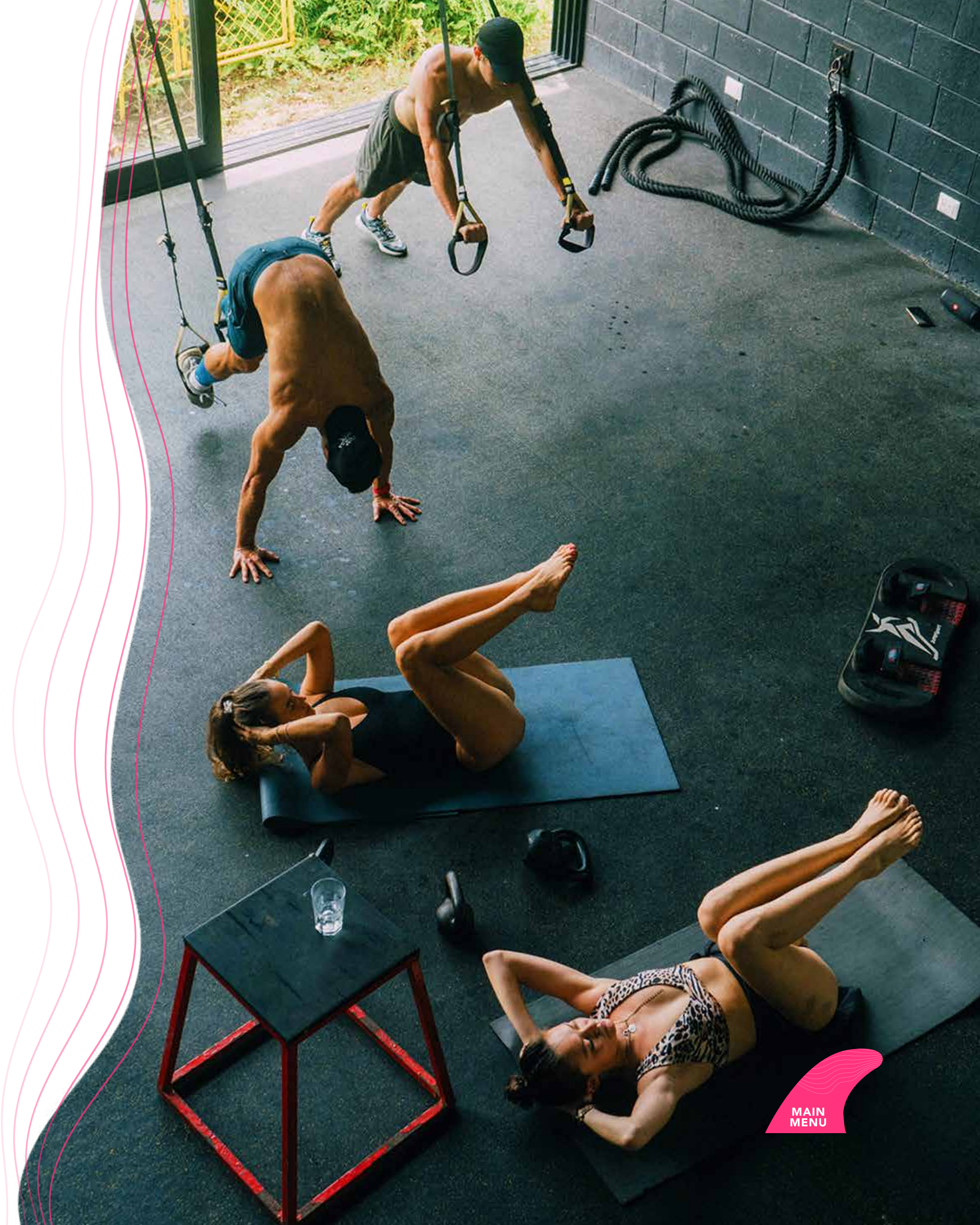


TACTICAL



PSYCHOLOGICAL

It is important to know that the speed in which you progress to the next level will depend on your perseverance and the time you spend to master each topic.



MAIN  
MENU





# SURF OPTIONS

CAMPS, COACHING SESSIONS, CLASSES





# SURF CAMPS

These camps are designed for **beginners or first timers** that are committed to learning to surf, or for those that already surf and **want to take it to the next level.**

All participants will have a personalized service through which we will set specific objectives according to every student's needs.

This service is recommended for somebody looking to take the most of their time here at Puro Surf.

**THESE CAMPS SUIT ALL SURF LEVELS.**

**STARTS EVERY  
SATURDAY**







## FULL COACHING PACKS

Just like surf camps, except the lodging is not included. Participants are divided into groups according to their surf level. Each group is going to follow a program that suits its level and they are going to learn the theory.

Then, the theory is put into practice in the water followed by its corresponding video analysis. We use the academy facilities to **reinforce the goals** of the session and to make sure you learn the **RIGHT TECHNIQUE**.

In order to create the right muscle memory, we use different tools like surf skate, lap pool drills, gym for mobility, visualization, breathing techniques, stretching and more.

For the beginner-novice level, each surf coaching session lasts for 3 hours. For intermediate to advanced level, each session lasts for 4 hours.







## FULL COACHING PACKS

### EACH SESSION INCLUDES

Welcome / theory / objectives  
Surf session / practice  
Feedback and video analysis  
Drills  
Board rental  
Videos of your session  
1 afternoon physical training session  
1 recovery shot per day

**COACHING PACKS SUIT ALL SURF LEVELS.**

### PRICES PER PERSON

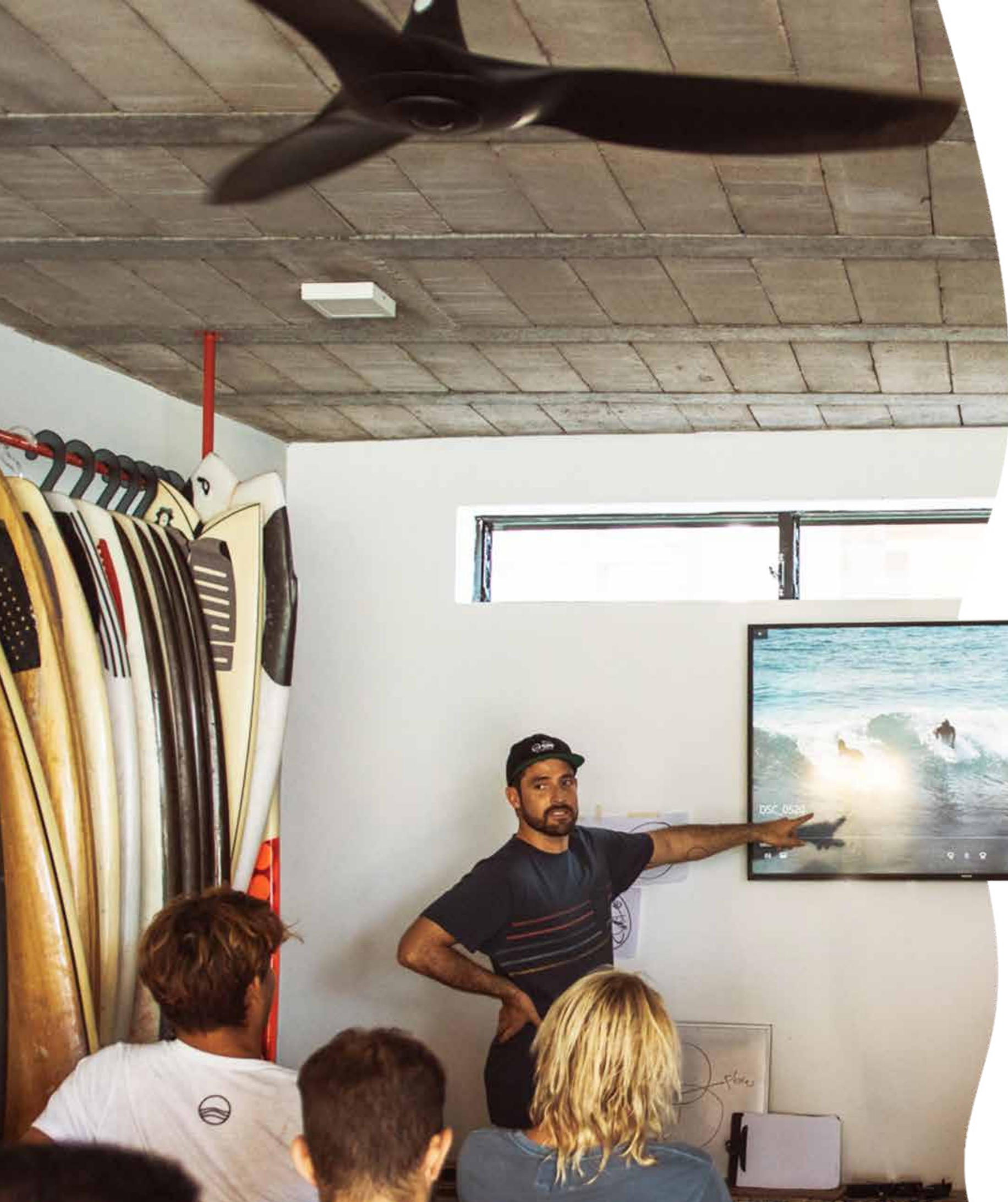
| WHAT'S IN IT?        | INTERNATIONALS | NATIONALS      |
|----------------------|----------------|----------------|
| 3 COACHING SESSIONS  | <b>\$940</b>   | <b>\$611</b>   |
| 6 COACHING SESSIONS  | <b>\$1,800</b> | <b>\$1,040</b> |
| 12 COACHING SESSIONS | <b>\$2,700</b> | <b>\$1,755</b> |

#SOFE | v.4 13/5/2022



MAIN  
MENU





A filmmaker is going to be at a designated meeting point; make sure you check in with him so he knows what color of rashguard you are wearing in order to film you. In order to take this service, you must be able to paddle on your own without any assistance.

# VIDEO COACHING SESSIONS

We have divided the video coaching sessions in 2 parts. In the first part, the filmmaker is going to **record your session** during 90 minutes, the meeting time is previously determined.

For the second part is after the surf session is done. For 45 minutes, you will meet the rest of the group and the coach at the **VIDEO ANALYSIS ROOM** to get feedback and advice for your next session.

 135 MIN

 30 MIN

| PRICES PER PERSON    |                            |
|----------------------|----------------------------|
| EVERYDAY             |                            |
| WHAT'S IN IT?        | INTERNATIONALS & NATIONALS |
| PRIVATE SESSION*(*)  | \$150                      |
| GROUP SESSION        | \$90                       |
| OWN VIDEO ANALYSIS** | \$45                       |

\*APPLIES ONLY FOR THE VIDEO COACHING ANALYSIS.  
(\* ) SUBJECT TO AVAILABILITY.  
\*\* VIDEO MUST HAVE A MINIMUM OF 5 WAVES.





# SURF CLASSES

## 1. DISCOVER SURFING

First time experiencing surf as a sport. Learn to glide over the water in safe conditions. It targets people who have never surfed or who have never received a class with the basic techniques.

This level is for you if you have previously taken  
**0 or up to 5 classes.**

## 2. BEGINNERS

This is where the adventure begins, sliding on white water in shallow sand beaches with basic technique. You are in this level if you have taken  
**6 classes or more.**

## 3. NOVICE

In the Novice class you will learn how to catch waves before breaking, specifically in the correct stage of the wave and how to turn to ride the face of the wave.





# SURF CLASSES

## 4. GROMS

Groms is the name given to **groups of children or teenagers (6 to 13 yo)** interested in learning or improving their surfing. It is a **group class**.

Surf lessons taught **in & out of the water**.  
The schedule of the class depends on the tides.

In these sessions you will learn swimming, surf skate lessons, drills to practice movements out of the water; and when sea conditions allow it, classes will be taught on the beach with the water level up to the waist and in safe conditions.

If the sea conditions are not safe, you will not enter the water and this decision is upon your instructor. The training program is designed to **learn fundamentals** about being a surfer and how to get better at it.







# SURF CLASS PACKAGES

## PRICES PER PERSON

| CLASSES              | DAY*                       | DURATION | INTER<br>NATIONALS | NATIONALS |
|----------------------|----------------------------|----------|--------------------|-----------|
| 1 CLASS              | EVERYDAY                   | 60 MIN   | \$100              | \$65      |
| 4 CLASSES            | EVERYDAY                   | 60 MIN   | \$360              | \$260     |
| 8 CLASSES            | EVERYDAY                   | 60 MIN   | \$640              | \$520     |
| 12 CLASSES           | EVERYDAY                   | 60 MIN   | \$900              | \$780     |
| 20 CLASSES           | EVERYDAY                   | 60 MIN   | \$1400             | \$1300    |
| 1 PRIVATE<br>CLASS** | SUBJECT TO<br>AVAILABILITY | 60 MIN   | \$150              | \$100     |
| 1 GROMS<br>CLASS     | SATURDAY<br>& SUNDAY       | 60 MIN   | \$100              | \$65      |
| 4 GROMS<br>CLASSES   | SATURDAY<br>& SUNDAY       | 60 MIN   | \$360              | \$260     |

\*The class time depends on the tides.

\*\* You can add a video analysis and drills, ask for prices.

#SOFE | v.4 13/5/2022

MAIN  
MENU





# SURF TRIPS







### ALL DAY SURF TRIP - 8 HOURS

A surf guide is assigned to you. The earliest starting time is 5:30 am, and the latest finishing time is 6:00 pm, however it will depend on daily tides. The number of **spots visited** between Punta Roca and Km61 are **unlimited**. This service is available everyday upon request.

### PRICES PER PERSON

#### EVERYDAY | UPON REQUEST

| WHAT'S IN IT?                  | INTERNATIONALS & NATIONALS |
|--------------------------------|----------------------------|
| FULL DAY SURF TRIP<br>1 PERSON | <b>\$90</b>                |
| FULL DAY SURF TRIP<br>2 PEOPLE | <b>\$180</b>               |
| FULL DAY SURF TRIP<br>3 PEOPLE | <b>\$270</b>               |

MIZATA LOCATION + \$60

FOR RATES OF 4+ PEOPLE CONTACT US.

#SOFE | v.4 13/5/2022







## HALF DAY SURF TRIP - 5 HOURS

A surf guide is assigned to you. The earliest starting time is 5:30 am, and the latest finishing time is 6:00 pm, however it will depend on daily tides. The number of **spots visited** between Punta Roca and Km61 are **unlimited**. This service is available everyday upon request.

## PRICES PER PERSON

### EVERYDAY | UPON REQUEST

| WHAT'S IN IT?                  | INTERNATIONALS & NATIONALS |
|--------------------------------|----------------------------|
| HALF DAY SURF TRIP<br>1 PERSON | <b>\$65</b>                |
| HALF DAY SURF TRIP<br>2 PEOPLE | <b>\$120</b>               |
| HALF DAY SURF TRIP<br>3 PEOPLE | <b>\$180</b>               |

MIZATA LOCATION + \$60

FOR RATES OF 4+ PEOPLE CONTACT US.

#SCFE | v.4 13/5/2022



MAIN  
MENU





# YOGA





## YOGA **ALL LEVELS**

We define Yoga as the union of body, mind and spirit connecting breath to movement, flexibility to strength & viceversa.

The **yoga for all levels** classes are a mix of **VINYASA AND HATHA YOGA** and incorporate breathwork, movement and stillness.

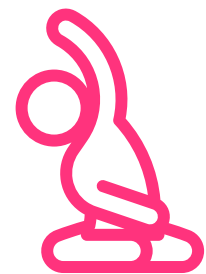
We believe that it is always yoga practice rather than yoga perfect so we'll meet you on the mat at the level that's right for you.

### PRICES PER PERSON

| WHAT'S IN IT?     | INTERNATIONALS & NATIONALS |
|-------------------|----------------------------|
| DROP-IN           | <b>\$14</b>                |
| PACK OF 3 CLASSES | <b>\$36</b>                |
| PACK OF 5 CLASSES | <b>\$50</b>                |







**BREATHE & FLOW | MONDAY - 4:00 PM**

**Recover** from any situation life throws your way. Designed to achieve a **connection** between breath & movement, with a focus on the **MEDITATIVE** side of yoga.

Whether it's fatigue from surfing or work stress, breathe and flow is the foolproof way to end your day feeling completely refreshed.



**VINYASA FLOW | SATURDAY - 5:00 PM**

Rise and shine with this **powerful** morning workout. Designed to build an internal heat, increase **DYNAMIC** flexibility & strength in motion. This class uses Sun Salutations and a series of postures linked together in an **energizing flow** with a final cool down that will leave you feeling uplifted.





# YOGA **ALL LEVELS**

**3H | SUNDAY - 9:00 AM**

**The antidote** to modern lifestyle. Designed to open up our **head, heart & hips**.

All our vital organs are situated along the mid-line & in times of stress, our body closes in for protection. This class helps you **RELEASE TENSION** stored in our body.





# Ginástica Natural







**GINASTICA NATURAL** 

It is a complete  
**FULL-BODY WEIGHT TRAINING METHOD**  
with a 30-year research history which benefits your  
entire body and life.

It targets your **physical and psychological**  
preparation improving your strength, endurance,  
mobility, core stability, balance, flexibility,  
coordination, muscle tone, weight-loss  
plus a better performance overall.

Through breathing techniques provided by  
the practitioner, corporal conscience, physical  
recovery and well-being.

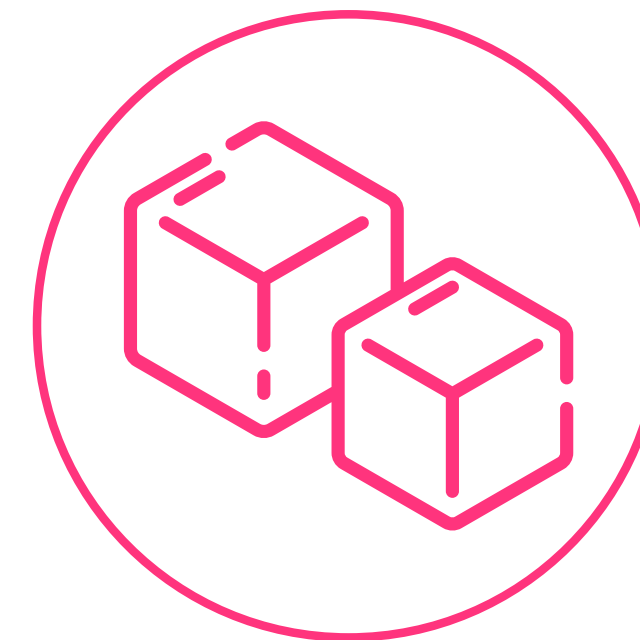
**TUESDAY**  
**4:00 PM**



**\$** **15 / PP**  
internationals  
& nationals







# ICE BATH EXPERIENCE



# ICE BATH EXPERIENCE

It starts off with setting the ambience to work on your **BREATHING TECHNIQUE**

It is then followed by a **meditation** that trains your brain to ease uncomfortable situations.

It ends with the **immersion** on the ice bath and a general feedback about the experience.

#SCFE | v.4 13/5/2022

WEDNESDAY

4:00 PM



internationals

**\$ 3 5**

per person

nationals

**\$ 2 5**

per person

## ICE BATH RECOVERY

Available everyday upon request.  
Includes **only** the ice bath immersion.

internationals

**\$ 2 5**

per person

nationals

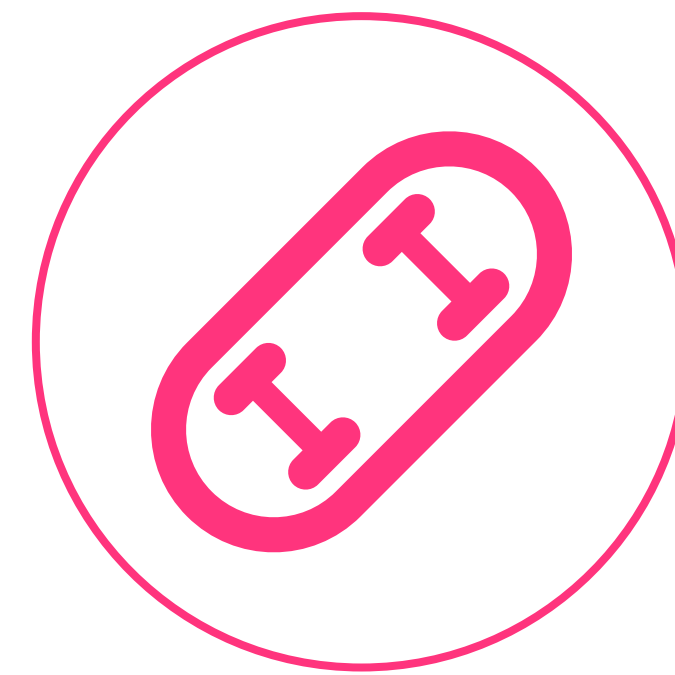
**\$ 2 0**

per person



MAIN  
MENU





# SKATE BIOMECHANICS

ACCREDITED BY







## SKATE BIOMECHANICS

Accredited by MAP TÉCNICA we focus on learning and improving surf by targeting the **BIOMECHANICS** of the movements.

THURSDAY  
4:00 PM



|                                         |             |
|-----------------------------------------|-------------|
| private class                           | group class |
| <b>\$65</b>                             | <b>\$40</b> |
| per person   internationals & nationals |             |

## SKATE PARK ACCESS

### PRICES PER PERSON

| WHAT'S IN IT?                                            | DURATION       | INTERNATIONALS<br>& NATIONALS |
|----------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|
| <b>FULL ACCESS</b><br>coach, skateboard & apparel rental | <b>60 MIN</b>  | <b>\$40</b>                   |
| <b>ON YOUR OWN</b><br>skateboard & apparel rental        | <b>180 MIN</b> | <b>\$15</b>                   |
| <b>ACCESS ONLY</b>                                       | <b>180 MIN</b> | <b>\$5</b>                    |





# SWIM PADDLING





# SWIM PADDLING

In these classes we reinforce  
**PADDLING TECHNIQUE**  
turns on the board and techniques to pass  
the point break like duckdive or turtle roll.

#SCFE | v.4 13/5/2022

FRIDAY

4:00 PM



**15/PP**  
internationals  
& nationals



MAIN  
MENU





# BRAZILIAN JIU JITSU







# BRAZILIAN JIU JITSU

Jiu-jitsu is a  
**MARTIAL ART**  
combat sport, and self-defense system  
developed in Brazil.

It is mainly focused on  
hand-to-hand fighting on the ground,  
using locks, strangles,  
immobilizations and takedowns.

This class is taught by coach Miguel  
a black belt of jiu-jitsu.  
It is for beginners and intermediates.

#SOFE | v.4 13/5/2022

**SATURDAY**  
**4:00 PM**



internationals  
**\$ 10**  
per person

nationals  
**\$ 6**  
per person



MAIN  
MENU





# ACADEMY EXTRAS





| PRODUCT/SERVICE    | DURATION/<br>AMOUNT | INTER<br>NATIONALS  | NATIONALS           |
|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| MASSAGE            | 60 MIN              | \$60                | \$60                |
| MASSAGE            | 90 MIN              | \$80                | \$80                |
| SURF PHOTO SESSION | 90 MIN              | \$35                | \$25                |
| SURF VIDEO SESSION | 90 MIN              | \$50                | \$35                |
| TRANSPORTATION     | ONE WAY*            | \$60                | \$60                |
| TSHIRTS            | 1                   | \$22.50             | \$22.50             |
| RASHGUARDS         | 1                   | \$50                | \$50                |
| CAPS               | 1                   | starting at<br>\$25 | starting at<br>\$25 |
| STICKERS           | 1                   | \$3                 | \$3                 |
| SUNBLOCK           | 1                   | starting at<br>\$16 | starting at<br>\$16 |

\*Airport transportation, one way, up to 4 people. For Taxi services ask Front Desk for details.  
All of the services must be booked in advance.

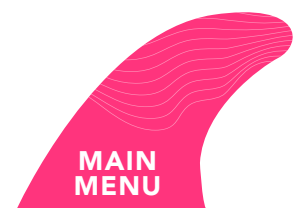




# FULL SCHEDULE

| MONDAY                                | TUESDAY                                 | WEDNESDAY                                 | THURSDAY                                 | FRIDAY                              | SATURDAY                                                                               | SUNDAY                                |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>YOGA<br/>ALL LEVELS</b><br>4:00 PM | <b>GINASTICA<br/>NATURAL</b><br>4:00 PM | <b>ICE BATH<br/>EXPERIENCE</b><br>4:00 PM | <b>SKATE<br/>BIOMECHANICS</b><br>4:00 PM | <b>SWIM<br/>PADDLING</b><br>4:00 PM | <b>BRAZILIAN<br/>JIU JITSU</b><br>4:00 PM<br><br><b>YOGA<br/>ALL LEVELS</b><br>5:00 PM | <b>YOGA<br/>ALL LEVELS</b><br>9:00 AM |

All of the classes must be booked in advance.



ACADEMY@PUROSURF.COM



+503 7914 5205



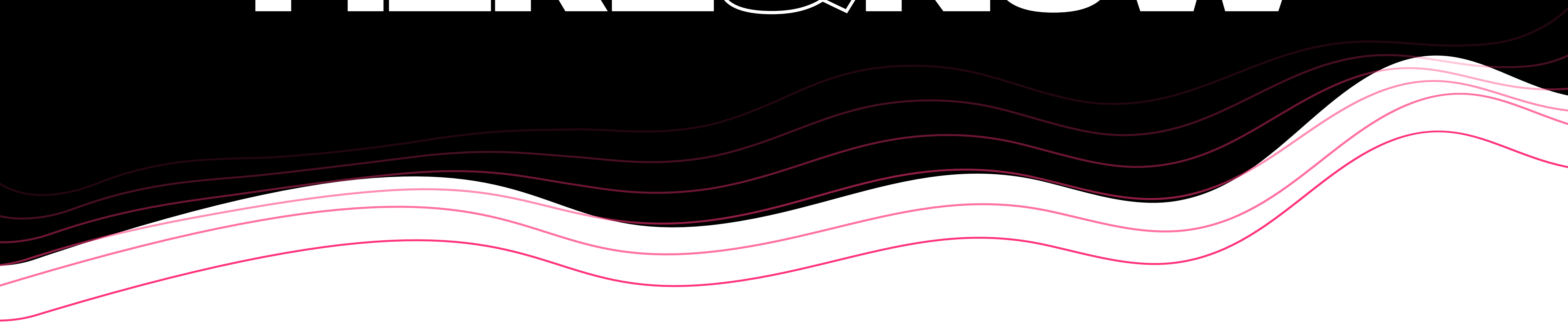
@PURO\_SURF

#SurfCoachingForEverybody | v.4 13/5/2022





# HERE & NOW

A series of flowing, wavy lines in white and pink that sweep across the middle of the page, creating a sense of movement and modern design.

ESPAÑOL

ENGLISH



# CONTENIDO

## CONTENIDO

**35** SOBRE EL PROGRAMA

## OPCIONES DE SURF

**37** SURF CAMPS

**39** SESIONES DE COACHING

**40** VIDEO COACHING

**41** CLASES DE SURF

**43** PAQUETES DE CLASES DE SURF

**44** SURF TRIPS

## CLASES COMPLEMENTARIAS

**47** YOGA

**51** GINÁSTICA NATURAL

**53** ICE BATH EXPERIENCE

**55** BIOMECÁNICA DE SKATE

**57** NATACIÓN DE REMO

**59** JIU JITSU BRASILEÑO

## EXTRAS DE ACADEMIA

**61** EXTRAS DE ACADEMIA

**63** HORARIO

**64** CONTÁCTANOS



# SOBRE EL PROGRAMA

Acreditado por la ISA, el director de Puro Surf Academy, Marcelo Castellanos, ha desarrollado el programa 3 Círculos de Poder Surf System; un programa con un enfoque holístico que te lleva desde un nivel principiante hasta un nivel de surfista élite.

Cada nivel tiene sus propios desafíos y requisitos por cumplir. Tendrás que aprender una secuencia de temas teóricos y prácticos para poder ir avanzando en el programa. Todas las clases son sesiones grupales, a menos que lo solicites de otra manera; y el horario dependerá de tu nivel de surf y de las mareas.

El programa incluye clases complementarias para practicar dentro y fuera del agua. Son el complemento perfecto para desarrollarte en los 4 pilares de la Academia.

## 4 PILARES DE LA ACADEMIA



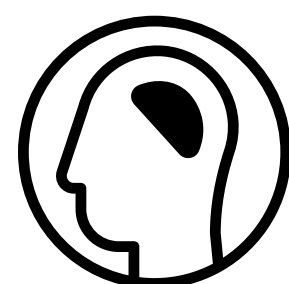
FÍSICO



TÉCNICO

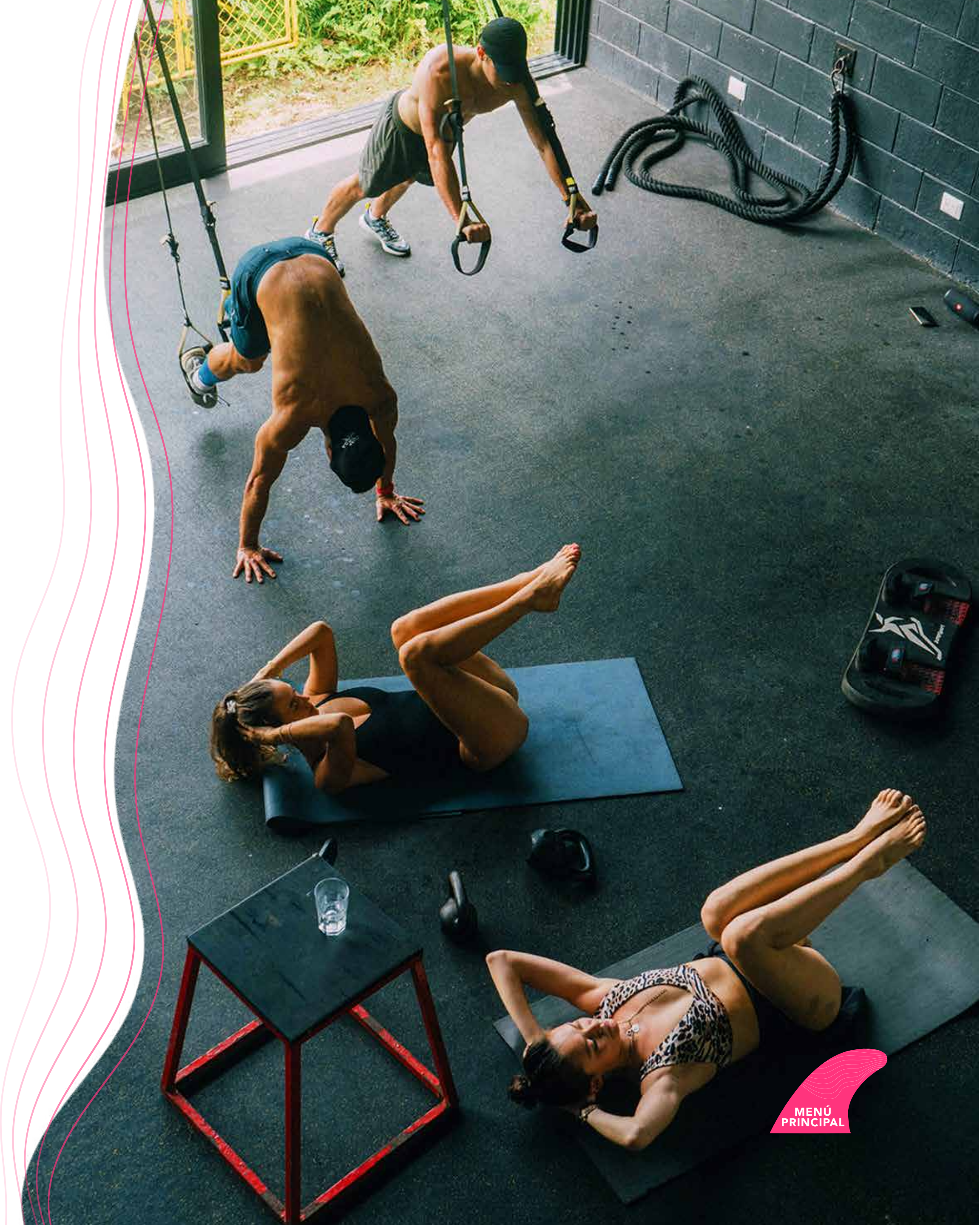


TÁCTICO



PSICOLÓGICO

Es importante saber que la velocidad con la que pases al siguiente nivel dependerá de tu perseverancia y del tiempo que dediques para dominar cada tema.



MENÚ  
PRINCIPAL





# OPCIONES DE SURFING

CAMPS, SESIONES DE COACHING, CLASES





# SURF CAMPS

Estos campamentos están diseñados para **principiantes** que quieren aprender a surfear, o para los que ya surfean y quieren **llevarlo al siguiente nivel**.

Todos los participantes tendrán un **SERVICIO PERSONALIZADO** a través del cual estableceremos objetivos específicos según las necesidades de cada alumno.

Recomendamos esta opción para alguien que quiera aprovechar al máximo su tiempo aquí en Puro Surf.

**ESTOS CAMPAMENTOS SE ADAPTAN A TODOS LOS NIVELES DE SURF.**

**TODOS LOS  
SÁBADOS**



**MENÚ  
PRINCIPAL**





## SESIONES DE COACHING

Igual que los campamentos de surf, excepto que el alojamiento no está incluido. Los participantes se dividen en grupos según su nivel de surf.

Luego, la teoría se pone en práctica en el agua, seguida de su correspondiente video coaching.

Usamos las instalaciones de la academia para **reforzar los objetivos** de la sesión y asegurarnos que aprendas **LA TÉCNICA CORRECTA**.

Para crear la memoria muscular adecuada, utilizamos diferentes herramientas como clases de patineta, ejercicios en la piscina de entrenamiento, gimnasio para la movilidad, visualización, técnicas de respiración, estiramientos y más.

Para el nivel principiante-novato, cada sesión de surf coaching tiene una duración de 3 horas.  
Para nivel intermedio a avanzado, cada sesión dura 4 horas.







## PAQUETES FULL COACHING

### CADA SESIÓN INCLUYE

Bienvenida / teoría / objetivos  
Sesión de surf / prácticas  
Video coaching y retroalimentación  
Drills  
Alquiler de tablas  
Videos de tu sesión  
1 sesión de entrenamiento físico por la tarde  
1 recovery shot por día

**ESTAS SESIONES DE COACHING SE  
ADAPTAN A TODOS LOS NIVELES DE SURF.**

### PRECIOS POR PERSONA

| ¿QUÉ INCLUYE?           | INTERNACIONALES | NACIONALES     |
|-------------------------|-----------------|----------------|
| 3 SESIONES DE COACHING  | <b>\$940</b>    | <b>\$611</b>   |
| 6 SESIONES DE COACHING  | <b>\$1,800</b>  | <b>\$1,040</b> |
| 12 SESIONES DE COACHING | <b>\$2,700</b>  | <b>\$1,755</b> |

#SCFE | v.4 13/5/2022



MENÚ  
PRINCIPAL





Un camarógrafo estará en un punto de encuentro designado previamente; asegúrate de encontrarte con él para que sepa qué color de rashguard estás usando y así grabar el contenido y surfear correcto. Para tomar este servicio, debes poder remar sin asistencia

## SESIONES VIDEO COACHING

El camarógrafo grabará tu sesión durante 90 minutos, la hora se determina previamente.

Una vez finalizada la sesión de surf, y por un lapso de 45 minutos, te reunirás con el resto del grupo y el entrenador en la **SALA DE VIDEO ANÁLISIS** para recibir retroalimentación y consejos para tu próxima sesión.

### PRECIOS POR PERSONA

#### TODOS LOS DÍAS

¿QUÉ INCLUYE?

INTERNACIONALES  
& NACIONALES

SESIÓN PRIVADA\*(\*)

**\$150**

SESIÓN GRUPAL

**\$90**

VIDEO ANÁLISIS PROPIO\*\*

**\$45**

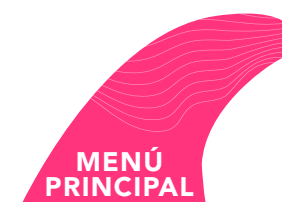


\*APLICA ÚNICAMENTE PARA LA SESIÓN DE VIDEO COACHING.

(\*) SUJETO A DISPONIBILIDAD.

\*\* EL VIDEO DEBE CONTENER UN MÍNIMO DE 5 OLAS.

#SCFE | v.4 13/5/2022







# CLASES DE SURF

## 1. DISCOVER SURFING

Primera vez experimentando el surf como deporte. Aprendes a deslizarte sobre el agua en condiciones seguras. Esta clase es para personas que nunca han surfado o que nunca han recibido una clase con las técnicas básicas. Este nivel es para ti si has tomado **de 0 a 5 clases**.

## 2. BEGINNERS

Aquí es donde comienza la aventura, deslizándose sobre espumas en playas de arena poco profunda con técnica básica. Estás en este nivel si has tomado **6 clases o más**.

## 3. NOVICE

En la clase Novice aprenderás a tomar olas antes de reventar, específicamente en la etapa correcta de la ola y cómo girar para agarrar la cara de la ola.





## 4. GROMS

Groms es el nombre que se le da a **grupos de niños o adolescentes (6 a 13 años)** interesados en aprender o mejorar su surf. Esta es clase grupal. Las lecciones de surf se imparten dentro y fuera del agua. El horario de las clases varía y depende de las mareas.

En estas sesiones tendrás clases de natación, de surf skate, ejercicios para practicar movimientos fuera del agua; y cuando las condiciones del mar lo permitan, las clases se impartirán en la playa con el nivel del agua hasta la cintura y en condiciones seguras.

Si las condiciones del mar no son seguras, no entrará al agua y queda a discreción del instructor. El programa de entrenamiento está diseñado para aprender los fundamentos para surfear y cómo mejorarlo.





# PAQUETES DE CLASES

## PRECIOS POR PERSONA

| CLASES            | DÍA*                    | DURACIÓN | INTER NACIONALES | NACIONALES |
|-------------------|-------------------------|----------|------------------|------------|
| 1 CLASE           | DIARIO                  | 60 MIN   | \$100            | \$65       |
| 4 CLASES          | DIARIO                  | 60 MIN   | \$360            | \$260      |
| 8 CLASES          | DIARIO                  | 60 MIN   | \$640            | \$520      |
| 12 CLASES         | DIARIO                  | 60 MIN   | \$900            | \$780      |
| 20 CLASES         | DIARIO                  | 60 MIN   | \$1400           | \$1300     |
| 1 CLASE PRIVADA** | SUJETO A DISPONIBILIDAD | 60 MIN   | \$150            | \$150      |
| 1 CLASE GROMS     | SÁBADO & DOMINGO        | 60 MIN   | \$100            | \$65       |
| 4 CLASES GROMS    | SÁBADO & DOMINGO        | 60 MIN   | \$360            | \$260      |

\*La hora de las clases depende de la marea.

\*\* Pregunta por la opción de video coaching y drills.

#SCFE | v.4 13/5/2022

MENÚ PRINCIPAL





# SURF TRIPS







## SURF TRIP DÍA COMPLETO - 8 HORAS

Te asignamos una guía para tu surf trip.  
La hora de inicio más temprana es a las 5:30 am, la última hora de llegada es a las 6:00 pm; sin embargo, dependerá de las mareas diarias. El **número de lugares visitados** entre Punta Roca y Km61 es **ilimitado**. Este servicio está disponible todos los días bajo petición.

### PRECIOS POR PERSONA

| ¿QUÉ INCLUYE?                        | INTERNACIONALES<br>& NACIONALES |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| SURF TRIP DÍA COMPLETO<br>1 PERSONA  | <b>\$90</b>                     |
| SURF TRIP DÍA COMPLETO<br>2 PERSONAS | <b>\$180</b>                    |
| SURF TRIP DÍA COMPLETO<br>3 PERSONAS | <b>\$270</b>                    |

MIZATA + \$60

CONTÁCTANOS PARA LOS COSTOS DE 4+ PERSONAS.

#SCFE | v.4 13/5/2022







## SURF TRIP MEDIO DÍA - 6 HORAS

Te asignamos una guía para tu surf trip.  
La hora de inicio más temprana es a las 5:30 am, la última hora de llegada es a las 6:00 pm; sin embargo, dependerá de las mareas diarias. El **número de lugares visitados** entre Punta Roca y Km61 es **ilimitado**. Este servicio está disponible todos los días bajo petición.

### PRECIOS POR PERSONA

| ¿QUÉ INCLUYE?                     | INTERNACIONALES<br>& NACIONALES |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| SURF TRIP MEDIO DÍA<br>1 PERSONA  | <b>\$65</b>                     |
| SURF TRIP MEDIO DÍA 2<br>PERSONAS | <b>\$120</b>                    |
| SURF TRIP MEDIO DÍA<br>3 PERSONAS | <b>\$180</b>                    |

MIZATA + \$60

CONTÁCTANOS PARA LOS COSTOS DE 4+ PERSONAS.

#SCFE | v.4 13/5/2022



MENÚ  
PRINCIPAL





# YOGA



# YOGA MULTINIVELES

Las clases de **yoga multiniveles** son un mix de **VINYASA AND HATHA YOGA** que incorporan trabajo de respiración, movimiento y quietud.

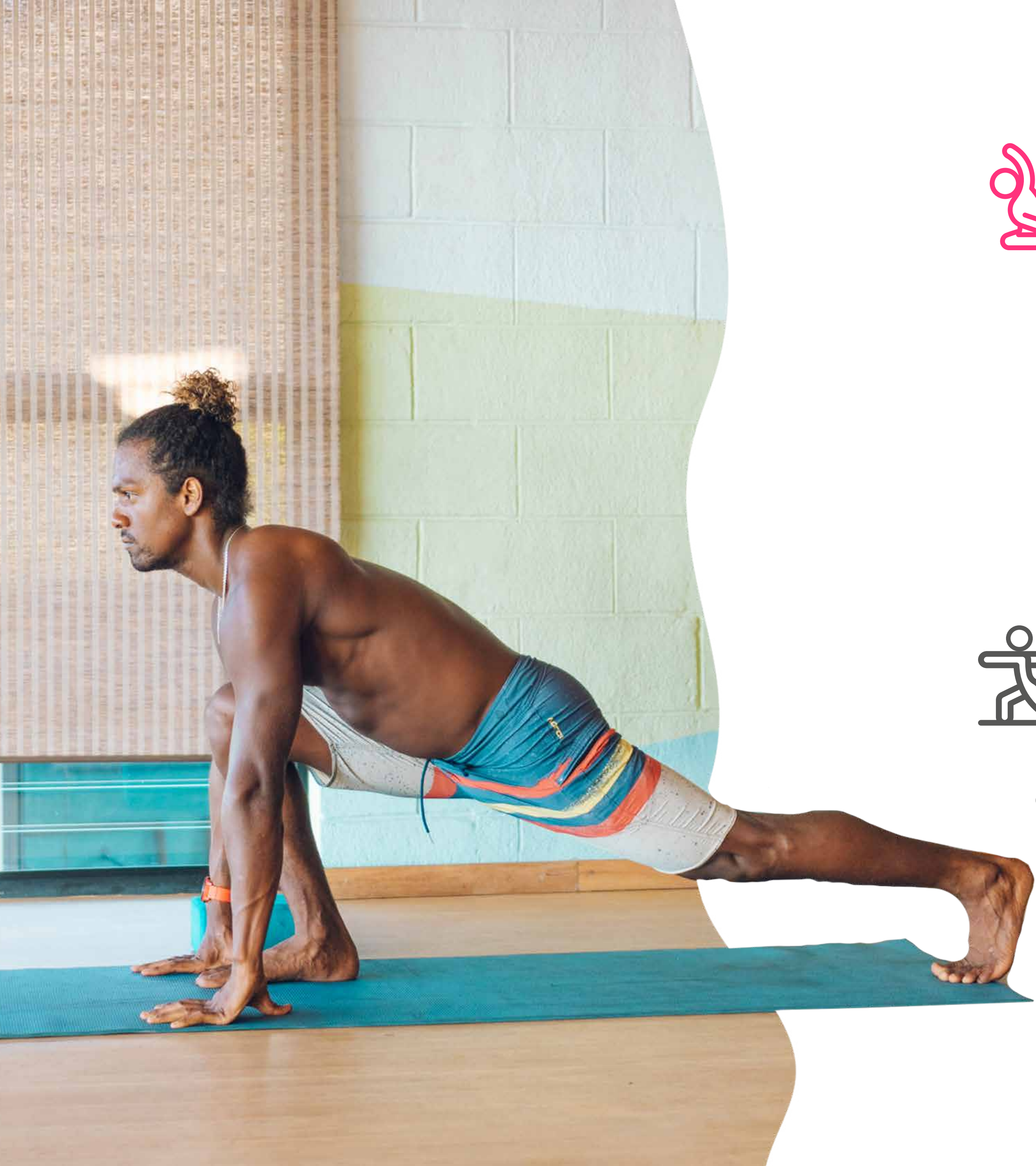
Creemos firmemente que se trata de practicar de yoga en lugar de perfeccionar el yoga. Te invitamos a que te unas a nuestras clases en el nivel adecuado para ti.

## PRECIOS POR PERSONA

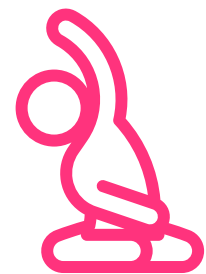
| ¿QUÉ INCLUYE?       | INTERNACIONALES & NACIONALES |
|---------------------|------------------------------|
| DROP-IN             | <b>\$14</b>                  |
| PAQUETE DE 3 CLASES | <b>\$36</b>                  |
| PAQUETE DE 5 CLASES | <b>\$50</b>                  |







# YOGA MULTINIVELES



## BREATHE & FLOW | LUNES - 4:00 PM

**Recuperate** de cualquier situación que la vida te presente. Esta clase está disennada para lograr una conexión entre la respiración y el movimiento, con un enfoque en el **LADO MEDITATIVO** del yoga.



## VINYASA FLOW | SÁBADO - 5:00 PM

Levantate y brilla con este **poteroso** entrenamiento matutino. Esta clase está diseñada para generar calor interno, aumentar la flexibilidad **DINÁMICA** y la fuerza en movimiento. En esta clase se incorporan Saludos al sol y una serie de posturas unidas en un flujo energizante con un enfriamiento final que te dejará sintiéndote energético.





# YOGA MULTINIVELES

**3H | DOMINGO - 9:00 AM**

**El antídoto perfecto** para el estilo de vida moderno. Clase diseñada que trabaja la apertura de nuestra **cabeza, corazón y caderas.**

Todos nuestros órganos vitales están situados a lo largo de la línea media y, en momentos de estrés, nuestro cuerpo se cierra para protegerse. Esta clase te ayuda a **LIBERAR LA TENSIÓN** almacenada en nuestro cuerpo.



MENÚ  
PRINCIPAL



# Ginástica Natural







# GINASTICA NATURAL

Es un método  
**COMPLETO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL**  
respaldado por 30 años de investigación cuyos  
hallazgos reflejan beneficios en tu cuerpo y en tu  
vida en general.

Se enfoca en tu preparación **física y psicológica**  
mejorando tu fuerza, resistencia, movilidad,  
estabilidad central, equilibrio, flexibilidad,  
coordinación, tono muscular, pérdida de peso  
y un mejor rendimiento en general.

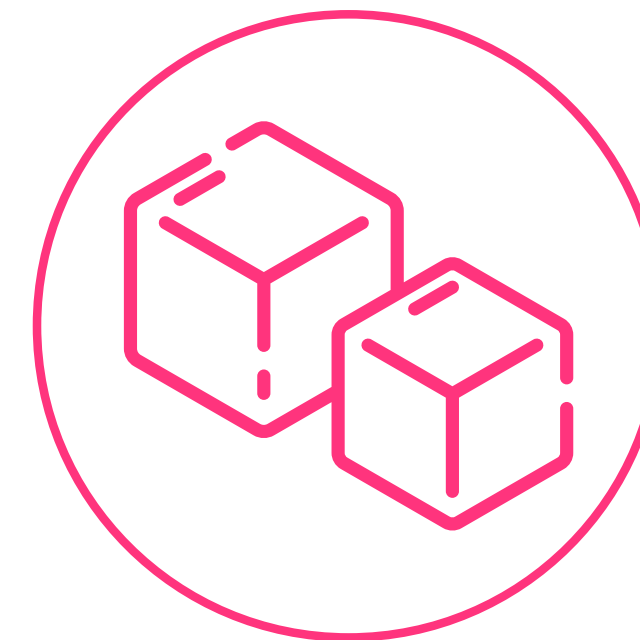
A través de técnicas de respiración  
proporcionadas por el practicante, conciencia  
corporal, recuperación física y bienestar.

MARTES

4:00 PM

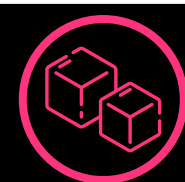






# ICE BATH EXPERIENCE





# ICE BATH EXPERIENCE

Se comienza por ambientar el espacio para trabajar en tu **TÉCNICA DE RESPIRACIÓN**.

Luego seguimos con una **meditación** que entrena tu cerebro para que se relaje en situaciones incómodas.

Finaliza con la **inmersión** en el baño de hielo y con una retroalimentación general sobre la experiencia.

MIÉRCOLES

4:00 PM



internacionales

**\$ 35**

por persona

nacionales

**\$ 25**

por persona

## ICE BATH RECOVERY

Disponible todos los días bajo petición. Incluye **solo** la inmersión.

internacionales

**\$ 25**

por persona

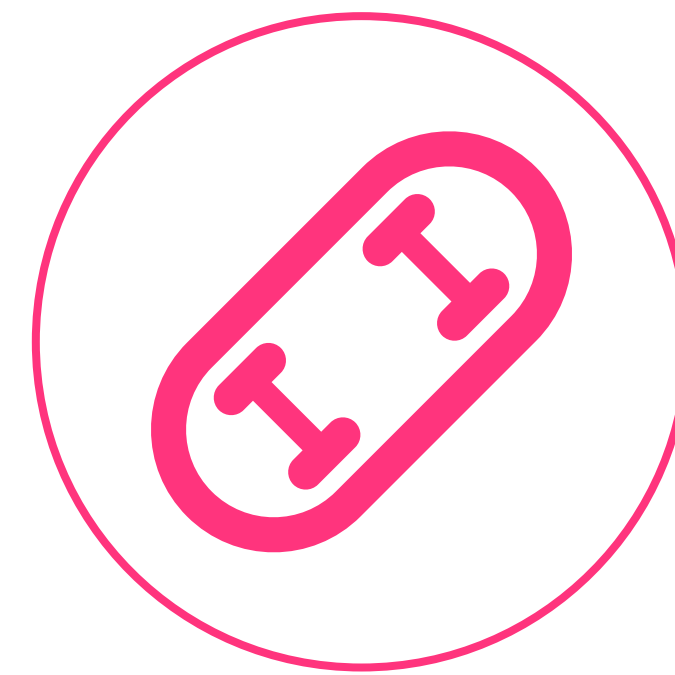
nacionales

**\$ 20**

por persona







# BIOMECÁNICA DE SKATE

ACREDITADOS POR







# BIOMECÁNICA DE SKATE

Acreditados por MAP TÉCNICA nos enfocamos en mejorar el flujo del surf al enfocarnos en la **biomecánica** de los movimientos.

**JUEVES**  
**4:00 PM**



|                                                                            |                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| clase privada<br><b>\$65</b><br>por persona   internacionales & nacionales | clase grupal<br><b>\$40</b><br>internacionales & nacionales |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

#SCFE | v.4 13/5/2022

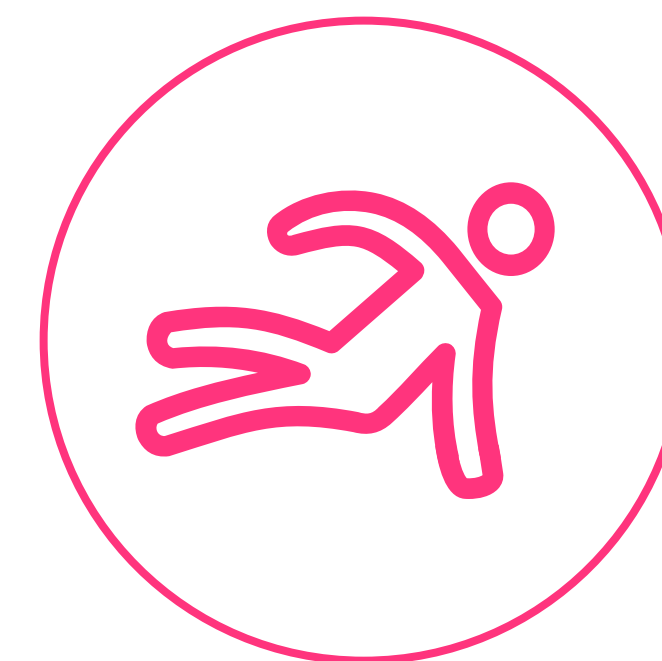
## ACCESO SKATE PARK

### PRECIOS POR PERSONA

| ¿QUÉ INCLUYE?                                                    | DURACIÓN       | INTERNACIONALES & NACIONALES |
|------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------|
| <b>ACCESO COMPLETO</b><br>coach, patineta & equipo de protección | <b>60 MIN</b>  | <b>\$40</b>                  |
| <b>POR TU CUENTA</b><br>patineta & equipo de protección          | <b>180 MIN</b> | <b>\$15</b>                  |
| <b>SÓLO ACCESO</b>                                               | <b>180 MIN</b> | <b>\$5</b>                   |

MENÚ PRINCIPAL





# NATACIÓN DE REMO





# NATACIÓN DE REMO

En estas clases reforzamos la  
**TÉCNICA DE REMAR**  
giros en la tabla y técnicas para pasar el la  
ruptura de la ola con la técnica del pato o  
con la técnica del giro tortuga.

#SCFE | v.4 13/5/2022

**VIERNES**

**4:00 PM**



**15/PP**  
internacionales  
& nacionales



**MENÚ  
PRINCIPAL**





# JIU JITSU BRASILEÑO







# JIU JITSU BRASILEÑO

El jiu-jitsu es un **ARTE MARCIAL** un deporte de combate y un sistema de autodefensa desarrollado en Brasil. Se centra principalmente en combates cuerpo a cuerpo en el suelo, utilizando llaves, estrangulamientos, inmovilizaciones y derribos.

Esta clase es impartida por el entrenador Miguel, quien es cinta negra de Jiu Jitsu. Esta clase es para principiantes e intermedios.

#SOFE | v.4 13/5/2022

**SÁBADO**

**4:00 PM**



internacionales

**\$ 10**

por persona

nacionales

**\$ 6**

por persona



MENÚ  
PRINCIPAL





# **EXTRAS DE ACADEMIA**





| PRODUCTO/SERVICIO       | DURACIÓN/<br>CANTIDAD | INTER<br>NACIONALES | NACIO<br>NALES |
|-------------------------|-----------------------|---------------------|----------------|
| MASAJE                  | 60 MIN                | \$60                | \$60           |
| MASAJE                  | 90 MIN                | \$80                | \$80           |
| SESIÓN DE FOTOS DE SURF | 90 MIN                | \$35                | \$25           |
| SESIÓN DE VIDEO DE SURF | 90 MIN                | \$50                | \$35           |
| TRANSPORTE              | UNA VÍA*              | \$60                | \$60           |
| CAMISETAS               | 1                     | \$22.50             | \$22.50        |
| LYCRAS                  | 1                     | \$50                | \$50           |
| GORRAS                  | 1                     | desde<br>\$25       | desde<br>\$25  |
| STICKERS                | 1                     | \$3                 | \$3            |
| BLOQUEADORES            | 1                     | desde<br>\$16       | desde<br>\$16  |

\*Transporte para hasta 4 personas, sólo una vía desde o hacia el aeropuerto.  
Para servicios de taxi pregunta en recepción por detalles. Todos los servicios deben reservarse previamente.

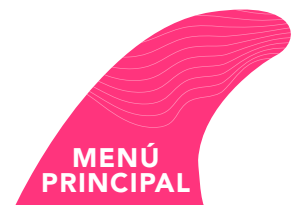




# HORARIO COMPLETO

| LUNES                                 | MARTES                                  | MIÉRCOLES                                 | JUEVES                                   | VIERNES                    | SÁBADO                                                                                 | DOMINGO                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>YOGA<br/>MULTINIVEL</b><br>4:00 PM | <b>GINÁSTICA<br/>NATURAL</b><br>4:00 PM | <b>ICE BATH<br/>EXPERIENCE</b><br>4:00 PM | <b>SKATE<br/>BIOMECHANICS</b><br>4:00 PM | <b>NATACIÓN</b><br>4:00 PM | <b>JIU JITSU<br/>BRASILEÑO</b><br>4:00 PM<br><br><b>YOGA<br/>MULTINIVEL</b><br>5:00 PM | <b>YOGA<br/>MULTINIVEL</b><br>9:00 AM |

Todas las clases son con reserva previa.



ACADEMY@PUROSURF.COM



+503 7914 5205



@PURO\_SURF

#SurfCoachingForEverybody | v.4 13/5/2022







**RESERVA TU EXPERIENCIA**



ACADEMY@PUROSURF.COM



+503 7914 5205



@PURO\_SURF