



# AMAURY LAVERNHE

BODYBOARDER PROFESIONAL DESDE 2008

Campeón del mundo IBA-APB  
2010 & 2014

Campeón del mundo ISA  
2011 & 2014

Atleta de alto nivel, deseo enseñar a los debutantes tal como a los riders experimentados, el arte del bodyboard, como deporte y estilo de vida. A través de diferentes tipos de clases, propongo compartir mi conocimiento y mi experiencia sobre este deporte, el entrenamiento físico, la preparación mental y la nutrición.



# LOS DIFERENTES TIPOS DE CLASES

---

## Iniciación

Conocer el océano - primeras olas  
técnica de base - equipamiento

## Perfeccionamiento

Maniobras técnicas - lectura de olas  
mejorar la fluidez y el estilo

## Competición

Reglas de prioridad - puntuación  
juzgamiento - estrategia - coaching

## Preparación física

musculación - cardio - flexibilidad  
calentamiento - recuperación

## Preparación mental

Motivación - concentración - objetivos  
gestión del estrés - confianza

## Nutrición

Comer equilibrado antes, durante, después  
del entrenamiento o de la competición



# AMAURY ACADEMY : EL CONCEPTO

---

## Clases a demanda

Me desplazo a vuestro club, escuela, surf camp... en cualquier lugar del mundo

## Clases a medida

Elige los temas de las clases y la duración, desde un día hasta una semana.

(fuera del periodo de competición)

## Enseñanza dinámica

Clases colectivas - consejos individualizados  
video - puesta en situación practica

## Programa detallado

La conducción de las sesiones y los objetivos educativos a petición

## Tarifa a medida

Depende del tiempo, del nivel , de las sesiones y el numero de los inscritos

## Gastos anexos

Mi desplazamiento y estancia al cargo de los organizadores.





## CONTACTOS

### Email

amaurylavernhe@gmail.com

Mi agente : v.tete@hotmail.fr

### Phone

España +34 625 277 156

Francia +33 698 180 591

### Web

www.mozinlive.com

### Social

 [www.facebook.com/amaurylavernhe](http://www.facebook.com/amaurylavernhe)

 [@AmauryLavernhe](https://twitter.com/AmauryLavernhe)

 [@amaurylavernhe](https://www.instagram.com/amaurylavernhe)

