

# STAND UP PADLE



## DURAÇÃO

2 horas

## IDEAL PARA

Família, Casal

↑ MÍN. 2 ↑ MAX. 5

## RESERVA

2 dias antecedência

## IDIOMAS

Português, Inglês, Espanhol

## HORÁRIO

Sob consulta

## PREÇO

15€ por pessoa

IVA incluído

## INCLUI

Prancha, Remo, Fato de SUP, Colete Salva-Vidas, acompanhamento por Instrutores certificados, seguro e transporte (caso deseje).

## NOTA

Alugue apenas o equipamento necessário.

O Stand Up Paddle (SUP) é a modalidade aquática do momento em Portugal, com grande crescimento em todo o mundo.

Uma das principais razões reside na facilidade de deslizar sobre a água com uma prancha bastante estável, onde se pode usar o remo para impulsionar o movimento. A postura corporal na prática deste desporto é bastante ergonómica tornando-se assim num treino excelente para o corpo e mente!

## DESLIZE SOBRE A ÁGUA