SZPO



SUP
Corso Base



Il Corso Base di SUP, acronimo di StandUp Paddleboarding, della ASD Sport Zone Punta Olmi è un corso specificamente progettato per chi si avvicina al SUP per la prima volta

Il SUP è uno sport "ibrido" tra canoa e surf che ha appassionato negli ultimi anni un numero sempre crescente di persone sportive e non. Le donne, in particolare, amano moltissimo questo sport che utilizzando la pagaia, permette di fare giri ed escursioni ed in presenza di onde anche di "surfare"

La nostra scuola di SUP a PUNTA OLMI (Muggia), vi permetterà, una volta completato il corso, di iniziare a muovervi in questo sport che, sebbene semplice ed intuitivo, per essere praticato al meglio, soprattutto in sicurezza, necessita di una serie di nozioni e di pratiche che imparerete nel nostro corso

Garanzia di successo? Certo, grazie alla presenza di istruttori preparati e professionali, tutti brevettati, siamo in grado di fornirvi il miglior percorso di apprendimento, veloce e completo
I corsi saranno svolti utilizzando esclusivamente materiali adatti ad un corso base, permettendo così la migliore progressione possibile senza complicazioni

L'associazione ASD SZPO fa uso di ricetrasmittenti per il continuo contatto con l'allievo in acqua. Utilizzando questi dispositivi abbiamo un doppio vantaggio: guidarvi in modo chiaro e puntuale per ottenere il migliore risultato e contestualmente rispondere alle vostre domande mentre vi state esercitando.
Il corso comprende:

- **6 ore di lezione individuale o collettiva (max 3 persone)**
- **Il tesseramento alla CSEN , Centro Sportivo Educativo Nazionale**
- **Assistenza e inserimento nel gruppo whatsup per poter, una volta concluso il corso, avere un feedback aggiornato sulle condizioni meteo e poter programmare uscite in mare assieme ad altri appassionati: non vi lasceremo soli**
- **Assistenza all'acquisto dell'attrezzatura una volta concluso il corso**
- **Forte riduzione della quota associativa se deciderete di associarvi alla ASD SPORT ZONE PUNTA OLMI**

PROGRAMMA

Mare, vento e onde , cenni di meteorologia: nozioni teoriche. Sicurezza e regole di precedenza in mare
Nozioni sull'attrezzatura, i materiali impiegati, pagaia, leash , giubbotto salvagente, montaggio e smontaggio dell'attrezzatura da SUP
Come trasportare il SUP e come riporlo in spiaggia dopo l'uso
Nozioni di stabilità
Come partire dalla spiaggia e numerosi esercizi di equilibrio sulla tavola, corretta impugnatura della pagaia e regole per la migliore postura durante la remata
Utilizzo della pagaia, quando utilizzarla da seduti e quando in piedi
Prime navigazioni

Info: Edy 335 8164355 oppure email a szpuntaolmi@gmail.com

