



SZPO

SUP

CORSO BASE

📍 ASD Sport Zone Punta Olmi (Muggia)

szpuntaolmi@gmail.com

Edy: +39 335 816 4355

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. La nostra scuola di SUP, vi permetterà, una volta completato il corso, di iniziare a muovervi in questo sport che, sebbene semplice ed intuitivo, necessita di una serie di nozioni e di pratiche che imparerete nel nostro corso.

Grazie a istruttori qualificati e brevettati, il percorso di apprendimento è strutturato per essere rapido e completo, utilizzando attrezzature specifiche per principianti che facilitano l'equilibrio e la tecnica.

Durante le lezioni, gli allievi sono costantemente seguiti anche in acqua, per ricevere indicazioni in tempo reale e migliorare più velocemente. Il nostro primo impegno è garantire la vostra sicurezza: durante il corso è obbligatorio utilizzare il giubbotto salvagente, ovviamente fornito dalla scuola.

COSA INCLUDE

- 6 ore di lezione individuale o collettiva (max 3 persone)
- Il tesseramento alla CSEN, Centro Sportivo Educativo Nazionale
- Assistenza e inserimento nel gruppo WA per poter, una volta concluso il corso, avere un feedback aggiornato sulle condizioni meteo e poter programmare uscite in mare assieme
- Assistenza all'acquisto dell'attrezzatura una volta concluso il corso
- **Si concorda l'orario e la giornata in base alle condizioni meteo e alla disponibilità dei partecipanti e degli istruttori**

COSTO:

- 1 ORA - 1 partecipante - 35 euro
- 1 ORA - 2 partecipanti - 25 euro
- 1 ORA - 3 partecipanti - 20 euro
- 2 ORE - 1 partecipante - 60 euro (ridotto soci 30 euro)
- 2 ORE - 2 partecipanti - 40 euro
- 2 ORE - 3 partecipanti - 30 euro

PROGRAMMA

- Nozioni teoriche: mare, vento e onde, cenni di meteorologia, 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