



## SUP - STAND UP PADDLING

### paddlesurf school

*un surf board e una pagaia per vivere la natura e l'energia dell'acqua!*

*per uno sport senza limiti, in mare, sui fiumi, nei laghi*

*la nostra scuola SURFRIDERS prima in Italia nel PADDLESURF WATER SPORT*

## SUP FLAT WATER RIDING Pescara - Parco Nazionale D'Abruzzo - Parco marino Egadi / Sicilia

Il **SUP CRUISING** o FLAT WATER RIDING, praticato ad andatura turistica, in acque calme o downwind, comporta frequenze di lavoro assai più vicine a quelle del ciclismo in pianura che non a quelle che si registrano durante sedute di footing o di jogging. Si tratta di uno sport tendenzialmente aerobico che però può essere portato a livello anaerobico piuttosto rapidamente aumentando la cadenza di pagaiata. A differenza degli altri due sport, comunque, il SUP comporta il vantaggio non trascurabile di allenare sinergicamente la maggior parte dei muscoli, da quelli delle braccia e del tronco a quelli delle gambe, con i continui aggiustamenti richiesti dal mantenimento dell'equilibrio sulla tavola, il tutto in regime di lavoro, appunto, aerobico e quindi ideale per bruciare i grassi in eccesso.

school



Il **SUP YOGA** è un'ulteriore attività con esercizi fitness collegati allo yoga, chiaramente il tutto galleggiando su una tavola con benefici e sensazioni uniche. Tutte queste considerazioni fanno del SUP uno degli sport più completi ed il prototipo dell'attività ideale per fare fitness.

Il sup è lo sport per tutti e la nostra SURFRIDERSCHOOL è la prima in Italia a sviluppare dei programmi **INDOOR** in piscina e, in estate a vivere esperienze fantastiche lungo la costa o addirittura navigando in gruppo alla scoperta di spiagge incontaminate e in acque interne dei parchi selvaggi della nostra terra.

Esclusiva del nostro centro il corso **SUPYOGA** all'alba in acqua per una sensazione incredibile per il fisico e la mente in collaborazione con il centro yoga SOHAM

school



Primi in Italia nei **SUP RIVER ADVENTURES** si naviga con una guida nella selvaggia natura dei fiumi o dei laghi dei Parchi d'Abruzzo, alla scoperta di angoli dove solo il paddlesurf può arrivare, scivolare in tranquille acque facendoci dimenticare il mondo da cui veniamo. Il silenzio rotto solo dalla pagaiata che spinge il nostro surfboard, per una sensazione di scivolamento sull'acqua che ci regala relax e divertimento, facendoci scoprire l'immensità della natura.

school



## SUP WAVE RIDING Pescara - Fuerteventura / Canary islands

Il **SUP WAVERIDING** è il paddlesurf delle forti emozioni dove creare un feeling unico con l'onda da surfare, superare i frangenti per scegliere quella che ci spingerà verso la pura adrenalina.

Iniziazione e **BASIC WAVE** a Pescara per iniziare a sentire la sensazione delle piccole onde e per chi vuole il massimo ci aspettano le fantastiche onde di Fuerteventura dove trovare la totale espressione del sup wave riding in collaborazione con **ORANGE SURF SCHOOL**. Sup camps per tutti i livelli, in una settimana non crederai ai tuoi occhi starai surfando come non avresti mai pensato! SURFRIDERS school e **ORANGE SURF school** insieme per farti diventare un vero waverider.

school

