

NaluSur Stand Up Paddle Center - Club Marítimo de Marbella - Puerto Deportivo

Ahora practicar el Stand Up Paddle en Marbella es mucho más fácil, asequible y cómodo! Nuestro SUP Center se encuentra en pleno centro de Marbella, en el paseo marítimo y en el atractivo Puerto Deportivo. A las muchas modalidades de deportes nauticos que se albergan en el Club Marítimo de Marbella, ahora se suman el SUP y el Surf!

Hay varias modalidades de Surf a Remo:

- **Travesía** en aguas planas y tranquilas.
- **Olas**...para esos días que el Mar se empieza a levantar...nosotros de pie cogemos olas!
- **Downwind**: modalidad para iniciados que quieran sentir como la fuerza del viento nos empuja y nos hace recorrer grandes distancias.
- **Fitness**: el SUP es un deporte tan completo que pocas cosas te engancharán más para mantenerte en forma.

CURSOS

Bautismo Stand Up Paddle

Nuestros monitores te enseñaran todo lo necesario para empezar a disfrutar del Stand Up Paddle desde el primer día. Es un reto mantenerse de pie sobre la tabla, conseguir remar y ser capaces de dirigirnos a donde queremos.

- Orígenes y procedencia del SUP. Modalidades.
- Normas de seguridad en el Mar y aguas interiores.
- Materiales utilizados para la practica del Surf a Remo.
- Normas de seguridad para la práctica del SUP.
- Normas de comportamiento en el agua.
- Técnica en tierra para subir a la tabla, posicionamiento en la tabla, remar tumbado, remar de rodillas, levantarse, remar de pie. Posición del cuerpo, piernas y brazos.
- Como entrar y salir del agua.
- Mantener el equilibrio en el agua, tumbado, sentado y de pie.
- Técnica básica de remada.
- Hacer giros básicos.

Perfeccionamiento – SUP

Este modulo te permitirá ser autosuficiente en el agua y en la practica del SUP. Tendrás todos los conocimientos técnicos y de seguridad para disfrutar tu nuevo deporte.

- Diferencias entre tipos de tablas, remos, quillas e inventos. Cual elegir según tu fisiología, donde remas y para qué.
- Técnicas para transportar las tablas
- Perfeccionamiento de la técnica de remada. Posición del cuerpo.
- Técnicas avanzadas de giros.
- Y ahora más difícil....equilibrio y freestyle!

Stand Up Paddle Surf - Olas.

NO DAMOS CURSOS DE OLAS HASTA CONSIDERAR QUE EL PARTICIPANTE ENTIENDE PERFECTAMENTE LOS PELIGROS Y LAS NORMAS DE COMPORTAMIENTO EN EL AGUA Y RESPETO AL RESTO DE LA COMUNIDAD DE SURFERS.

SI QUIERES APRENDER A COGER OLAS CON EL SUP TE ANIMAMOS A QUE ANTES REALICES UN CURSO DE SURF Y TE PONGAS DE PIE SIN REMO!

Ahora vamos a coger olas. Este modulo te permitirá saber lo necesario para iniciarte en el arte antiguo de coger olas de pie... Surf Up!

- Practicar SUP Surf alejados de los surfistas!!!
- Cómo se forman las olas y tipos de rompientes.
- Observar y elegir una ola.

Stand Up Paddle Fitness

Este programa te permite ponerte en forma en contacto total con la Naturaleza.

¿En qué consiste?

Quedamos en nuestro SUP Center y dependiendo de las condiciones del mar elegimos una u otra , siempre en la zona de Marbella,.

Las primeras sesiones te permiten conocer las técnicas básicas del Stand Up Paddle y seguridad en el medio marino...poco a poco tu relación con el Mar se hace más fuerte y lo entiendes mejor.

A partir de aquí no hay límites, tenemos muchas opciones, días más tranquilos con sesiones de 1 hora y media de remada suave. Días más intensos con sesiones más intensas que hacen subir nuestro ritmo cardiaco y ponen a trabajar la totalidad de nuestro cuerpo!

No es un día típico de gimnasio, es totalmente lo contrario! Quedamos en la playa, al aire libre, preparamos nuestros equipos, calentamiento y al agua! Poniente o Levante? Travesía con ejercicios, llegamos a la playa, sesión de estiramientos, una tranquila charla con los compañeros de remo y relajados, vuelta a la casa, el trabajo o nos tomamos algo en uno de los muchos bares y restaurantes del Puerto Deportivo de Marbella.

Si quieres probarlo ponte en **contacto** con nosotros. Te animamos a descubrir el inmenso campo de juego que es el Mar!

Que incluye

- **Tablas de Stand Up Paddle.**
- **Remos a medida.**
- **Invento.**
- **Traje de neopreno (Largos 4x3 o cortos 2x2 Quiksilver y Roxy).**
- **Botella de agua.**
- **Seguro de responsabilidad Civil para la empresa.**
- **Monitores cualificados.**
- **Vehiculo de apoyo.**
- **Grupos reducidos**

No incluye

- **Transporte.**

PRECIOS

Bautismo SUP (1 hora)

Participantes	Precio
1 persona	45 €
2 personas	40 €
3 - 4 personas	30 €

Bautismo SUP (1 hora 45 min)

Participantes	Precio
1 persona	80 €
2 personas	50 €
3 - 4 personas	40 €

Perfeccionamiento SUP/ SUP Fitness (1 hora 45 min)

Participantes	Precio
1 persona	60 €
2 personas	40 €
3 - 4 personas	30 €

Si decides hacer los dos módulos **Bautismo** y **Perfeccionamiento** con nosotros tendrás un descuento en este modulo del 20 %.

Para realizar el modulo de Fitness es necesario haber completado los dos módulos anteriores con NaluSur o demostrar la técnica suficiente como para desarrollarlo.

Alquiler por tabla, remo e invento	Precio
1 hora	15 €
2 horas	25 €
Todo el día	45 €

El alquiler de las tablas de Stand Up Paddle ser realizará una vez demostrados conocimientos básico en este deporte de seguridad y autonomía. Requiere además un depósito de 150 € por tabla. NO ALQUILAMOS TABLAS DE SUP LOS DÍAS DE OLAS. GRACIAS.