
Inschrijven kan via mail naar patrick.dieussaert@telenet.be met vermelding van nodige gegevens (naam, adres, geboortedatum en plaats, e-mail adres en/of gsm. nr.)

Voormeer info:

patrick.dieussaert@telenet.be

tel: 0495 54 29 78



Start to Sup



Vanaf dit seizoen biedt de WOS een lessenreeks Start to SUP aan. Samen met andere sportievelingen en een ervaren begeleider gaan jullie enkele zaterdagen de spuikom op om de kneepjes van het suppen aan te leren.



Wat is SUP?

Peddelsurfen (ook wel suppen of stand-up paddlesurfing) is een vorm van surfen op een golfsurfplank en een peddel.

In tegenstelling tot gewoon golfsurfen, waar liggend of knielend met de armen gepeddeld wordt, wordt bij een sup board gebruikgemaakt van een peddel. De surfer staat daarbij op de surfplank.

De surfplank die gebruikt wordt heeft een voldoende volume, om er voor te zorgen dat de surfer stabiel genoeg op de plank kan staan. Stand-up paddle kan gedaan worden in zowel grote golven, kleine golfjes als op binnenwater.

Stand up paddle is fun en tegelijk een full body workout.

Wanneer?

De lessen gaan door op zaterdagmiddag van 14u tot 16.30u op volgende data:

27/04 4/05 11/05 18/05 25/05
22/06 29/06

Waar?

WOS Spuikom Vicognedijk 30
Oostende

Kostprijs?

Je betaalt 14€ per beurt. Hierin zit het gebruik van het materiaal, zwemvest, sanitair clubhuis, verzekering en deskundige begeleiding. Wetsuits of aangepaste kledij en schoeisel liefst zelf voorzien.