

SUP-motionisterne

Drømmer du om at lære at stå på SUP?

Stand Up Paddel er en genial motionsform. Du styrker alle de muskler, der stabilisere din krop og balance. Derudover er der indbygget naturoplevelser og et hyggeligt fællesskab, når du padler i en klub.

SUP-motionisterne er Copenhagen Watersports (CWS) hold for SUP-nybegyndere i alderen ca. 55+. Træningen foregår i trygge omgivelser i "Lagunen" ved Amager Strandpark, og vi sørger altid for at have god tid til alle øvelser. CWS stiller alt det udstyr, du har brug for, til rådighed

Sådan bliver du medlem af CWS

- Meld dig ind i CWS og betal et årligt kontingent på 900 kr
- Deltag i 6 timers introkursus fordelt over 2 dage (250 kr)
- Næste introkursus d. 1.-2. juni
- Derefter kan du deltage i alle CWS aktiviteter med en instruktør.

Fakta om SUP-motionisterne

- Træner hver onsdag fra kl. 17-19 i Lagunen på Amager
- Grundig opvarmning på land
- Træning på vand i grundlæggende teknikker
- Padling i Lagunen
- Hygge og termokandekaffe på land

Tilmeld dig på www.copenhagenwatersports.dk



CWS tilbyder også hold inden for sup - racing, -langdistance og tekniktræning. Se alle mulighederne på Copenhagenwatersports.dk