

# SUP-FITNESS 2019 HOS RUNMARÖ SUP

## Rolig & effektiv träning på semestern: Vecka 29-31

### STYRKA, SMIDIGHET, CROSS-FIT, PADDLING

Nu kan du som vill vara **aktiv på semestern** delta i vår SUP-fitness under veckorna 29-31. Häng på och gör nåt riktigt kul vid sidan om din vanliga joggingtur. SUP är en optimal och härlig träningsform där du tränar precis hela kroppen och där alla små muskler får arbeta. Bättre träning finns knappast! Dessutom tränar du samtidigt upp din balans och din hållning. OCH hos Runmarö SUP sker detta på vattnet i vår fantastiska ytterskärgård!



#### I varje kurspass om 75 min ingår:

Licensierad SUP-instruktör, SUP-bräda, paddel, fotrem & flytväst. Uppvärmning. Paddling med intervall & högt tempo. Styrke-, smidighets- och balansövningar på brädan. Nedvarvning, stretch och avslappning. (Vid kallt väder finns våtdräkt att hyra.)

#### Man paddlar bäst i:

Snabbtorkande sport- eller badkläder. Ta gärna med ett ombyte kläder och handduk.



#### För deltagande krävs:

Passet är 75 minuter, inkl uppvärmning. För att delta krävs att du provat StandUp Paddling tidigare och gått vår nybörjarkurs, eller motsvarande. SUP-fitness är ett träningspass, så du bör vara beredd på att svettas ordentligt. Många övningar kan genomföras med olika svårighetsgrad. Vi tränar i grupp om max 10 och minst 4 personer.

- **För information dagar/tider/anmälan:**  
[www.runmarosup.se](http://www.runmarosup.se) / [aktuell kursinfo](#)  
Kika också vår [Facebooksida Runmarö SUP](#)
- **För info mer:**  
Maila: [sup@runmaro.se](mailto:sup@runmaro.se) eller  
Ring: Tel: 072-961 78 52

#### PRISER ENSTAKA PASS:

- 75 min i grupp (4-10 personer) 395kr/pers
- Hyra av våtdräkt 100kr

*I priset ingår certifierad SUP-instruktör med kundaliniyogautbildning & all utrustning förutom våtdräkt, som finns att hyra vid behov. Efter genomfört pass finns möjlighet att hyra utrustning och få 20% rabatt på hyran vid första hyrtillfället!*

