

---

# GUSU - Get Up Stand Up Stand Up Paddle & Longboard

---

## **SOBRE**

Stand Up Paddle (SUP) é um desporto aquático estimulante e completo que oferece aos que vivem num ritmo veloz uma referência de tranquilidade e equilíbrio. Promove flexibilidade, força, coordenação motora e saúde em geral. Muito relaxante, proporciona um contacto profundo com a natureza e ajuda a desenvolver a condição física de forma tranquila, a manter o foco e a autoconfiança. Uma boa forma de libertar o “stress”. Excelente para quem gosta de desportos ao ar livre e não requer preparação física especial. Ajuda a fortalecer a estrutura muscular sem grandes esforços e ao ritmo de cada um, e é bastante indicado para pessoas que querem melhorar a sua condição física. Pode ser praticado em qualquer local que permita a flutuação da prancha, nomeadamente águas calmas, rios, baías, canais, pistas de canoagem e praias com ou sem ondas.

## **Contactos**

Rua Guilhermina Suggiam, 373 - 3º Esq. / Outeiro de Polima 2785-816 São Domingos de Rana

Telefone: +351 919 711 162

E-mail: [gusupaddlesurf@hotmail.com](mailto:gusupaddlesurf@hotmail.com)

---

## **Atividades**

Surf

Windsurf

Kitesurf

---

## **Pagamentos**

Aceita Travellers Cheques

---

## **Outras Informações**

Registo Nº : 407/2010