

---

## Standup Portugal Academy, Lda.

---

### **SOBRE**

Stand Up Paddle Boarding ou SUP, é um desporto aquático, uma variante do surf, onde o praticante em pé numa prancha, usa um remo para se mover através da água. Stand up paddle boarding, ou na língua havaiana Hoe He'e Nalu, é um desporto com origem no Havai.

Stand Up Paddle Boarding é um desporto que todos podem desfrutar, independentemente da idade do tamanho ou da habilidade. Para além de ser um desporto que convida à aventura e à exploração é também perfeito para o treino físico pois trabalha todo o corpo enquanto se rema sobre a água, surfando ondas ou deslizando em águas lisas o SUP dá-nos equilíbrio, energia em contacto com a natureza. O SUP é um desporto revigorante, melhora o equilíbrio e a coordenação física aumentando a força e a resistência contribuindo para a redução do stress.

### **Contactos**

Rua Bartolomeu Dias, 9 - Praia da Areia Branca 2530-218 Lourinhã

Telefone: +351 261 471 759

E-mail: [info@standupportugal.com](mailto:info@standupportugal.com)

Website: <http://www.standupportugal.com>

---

### **Pagamentos**

Aceita cartões de crédito

---

### **Outras Informações**

Registo Nº : 129/2011