

Programa campo iniciação ao SUP

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8:30	Chegada e sessão de boas vindas	Chegada e momento da equipa	Chegada e momento da equipa	Chegada e momento da equipa	Chegada e momento da equipa
9:00	Curso iniciação ao Stand Up Paddle - Regras de segurança e técnicas básicas	Stand Up Paddle	Stand Up Paddle	Jogos inter-clubes , basket, voley , futebol	Jogos inter-clubes , basket, voley , futebol
10:15	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
10:30	Jogos diversos , voley, futebol, slack-line	Jogos diversos , voley, futebol, slack-line	Jogos diversos , voley, futebol, slack-line	Regata de SUP por equipas	Passeio de Stand Up Padel até ao Rebolim
11:30	Sessão de SUP	Evolução e aprendizagem técnicas de SUP	Evolução e aprendizagem técnicas de SUP		
13:00	Fim das atividades	Fim das atividades	Fim das atividades	Fim das atividades	Fim das atividades