
Inschrijven kan via mail naar patrick.dieussaert@telenet.be met vermelding van nodige gegevens (naam, adres, geboortedatum en plaats, e-mail adres en/of gsm. nr.)

Inschrijving is geldig na betalen van het cursusgeld op rek nr. BE93 9730 6786 4567 met vermelding start to sup.



Voor meer info:

patrick.dieussaert@telenet.be

tel: 0495 54 29 78



Start to Sup



Vanaf dit seizoen biedt de WOS een lessenreeks Start to SUP aan. Samen met andere sportievelingen en een ervaren begeleider gaan jullie 10 zaterdagen de spuikom op om de kneepjes van het suppen aan te leren.



Wat is SUP?

Peddelsurfen (ook wel suppen of stand-up paddle surfing) is een vorm van surfen op een golfsurfplank en een peddel.

In tegenstelling tot gewoon golfsurfen, waar liggend of knielend met de armen gepeddeld wordt, wordt bij een sup board gebruikgemaakt van een peddel. De surfer staat daarbij op de surfplank.

De surfplank die gebruikt wordt heeft een voldoende volume, om er voor te zorgen dat de surfer stabiel genoeg op de plank kan staan. Stand-up paddle kan gedaan worden in zowel grote golven, kleine golfjes als op binnenwater.

Stand up paddle is fun en tegelijk een full body workout.

Wanneer?

De lessen gaan door op zaterdagmiddag van 14u tot 16.30u op volgende data:

28/04	5/05	12/05	19/05
26/05	2/06	9/06	16/06
23/06	en 30/06		

Waar?

WOS Spuikom
Vicognedijk 30 Oostende

Kostprijs?

Je betaalt 125€ voor de lessenreeks. Hierin zit het gebruik van het materiaal, zwemvest, sanitair clubhuis, verzekering en deskundige begeleiding. Wetsuits of aangepaste kledij en schoeisel liefst zelf voorzien.