



SUP med Yogapass i fantastisk skärgårdsmiljö där du öppnar alla dina sinnen!

**Fredag 18 juni kl 13:00-16:00 Testa SUP-paddling!** Du lånar en bräda ca 20 minuter och vi på MoveOnSUP visar er hur ni kommer igång.

**Fredag 18 juni kl 20:00 Fullmånepaddling på SUP!** SUP-bräda finns att hyra för Dig som inte har en egen! Kostnad: 100kr. Betalas på plats via Swish.

**Lördag 19 juni kl 13:00-16:00 Yoga på land och SUP-paddling till havs!** Anmälan på Facebooksidan MoveOnSUP. Betalas på plats via Swish, kostnad 450 kr.

**Lördag 19 juni kl 20:00 Fullmånepaddling på SUP!** SUP-bräda finns att hyra för Dig som inte har en egen! Kostnad: 100kr. Betalas på plats via Swish.

**Söndag 20 juni kl 09:00-12:00 Yoga på land och SUP-paddling till havs!** Anmälan på Facebooksidan MoveOnSUP. Betalas på plats via Swish, kostnad 450 kr.

**Söndag 20 juni kl 13:00-15:00 SUP-paddling till havs!** Vi bjuder in till paddling med fokus på teknik och säkerhet i kombination med upplevelser till havs och en härlig gemenskap. Vässa dina färdigheter och kom i form med oss! En utmanande och rolig paddling i ett tempo som alla hänger med i. Anmälan på Facebooksidan MoveOnSUP. Betalas på plats via Swish, kostnad 300 kr.

**Instruktörer för SUP-paddling:** Åsa Amrén och Kina Ström, MoveOnSUP AB.

**Instruktör för yoga:** Mette Zmuda.

**Yoga och SUP-pass** Vi har valt att kombinera våra upplevelser och ägnar oss åt yoga på land och SUP på vatten. Vi startar med en mjuk yoga och börjar med att väcka kroppens energier och balans på yogamattan. På strandkanten jobbar med flödande sekvenser och en stabil core. Vi rör oss sömlöst för att skapa känslan av att vara stark och mjuk samtidigt. När vi är redo, tar vi oss ut på vår SUP-bräda. Vi bjuder in till SUP-paddling med fokus på teknik och säkerhet i kombination med upplevelser till havs och en härlig gemenskap. Efter en härlig paddling i ett tempo som alla hänger med i, återvänder vi till vår vik.

**Men vad är då SUP?** Stand Up Paddleboard är en sport där du står upp på en bräda och paddlar. Vi använder brädan för att utforska havet och ger oss iväg på en utflykt. Du får känslan av att stå på vatten. Eftersom du står upp, så får du en fin utsikt över vatten och horisont. Är det stilla och klart vatten, är livet under ytan spännande att titta på. Vi anpassar turen för att hitta lugna vatten och du behöver inte ha några förkunskaper. Kan du åka skidor? Då kommer du att känna igen dig i rörelsemönstret när du SUP:ar. Förutsättningar för att hänga med oss, är att du kan stå på en bräda samt kan använda en paddel. Du har nytta av din balans, använder din kraft för att paddla så effektivt som möjligt och har roligt på köpet!

**Kläder:** Kläder beror på väder! Det är härligt med sommarvärme och då använder vi gärna badkläder när vi paddlar och barfota är skönt! Vi kan även välja ett par shorts och en tröja, gärna i snabbtorkande material. Om det är lite kyligare, så väljer vi ett par långbenta tights och en tunn vindjacka, ett pannband och ett par tunna handskar. Har du träningskläder som du använder på gymmet eller på en löparrunda, passar dessa utmärkt. Använd gärna en tight gypasko, se till att sulan är ren för att inte skada brädan. Det är bra med kläder som är tighta, så att du inte fastnar i paddeln med kläderna. Ombyte förvaras i våra vattentäta packpåsar. Vid kyligare väder, använder vi våtdräkt, som du får låna. Flytväst är inte obligatoriskt, men vi har att låna ut. Vi använder leach, en säkerhetslina runt vristen. Vill du lämna något på stranden, efter yogan, så går det bra. Vi har en instruktör som stannar kvar på land.

Simkunnighet krävs.

**Vi skapar små äventyr och du får stora upplevelser, välkommen!**

