

STAND UP PADDLE (SUP) YOGA & SUP TOUR a TERRADETS

Unim Stand Up Paddle, benestar i natura, per viure una experiència saludable única en un entorn idíl·lic. Exercici i natura, una combinació perfecte en cos-ment-entorn, acompanyada d'un guiatge proper i personalitzat.

CLASSE SUP Yoga / Fitness / Pilates



Fusió de l'essència del Yoga, del Pilates i/o Fitness sobre la tabla d'Stand Up Paddle, adaptant el conjunt de moviments i exercicis als diferents nivells dins del grup. Inclou una miniclasse de les nocions bàsiques del SUP en aigües tranquil·les. Entrarem a l'aigua i remarem uns minuts cap a la boya, on ens hi anclarem i lligarem en grup per disfrutar d'una sessió d'exercici físic conscient, flotant entre muntanyes.

RUTA ECO SUP Tour



Rutes guiades per explorar i disfrutar dels millors racons del pantà de Terradets. Natura, flora i la fauna des d'una perspectiva diferent per descobrir el Pallars des de l'aigua. Abans d'entrar a l'aigua farem una miniclasse de les nocions bàsiques del SUP per poder gaudir d'una ruta al teu ritme amb confiança i seguretat.

Sortida: Embarcador propi de l'Hotel Terradets.

Dirigit: Grups, famílies amb nens, equips i empreses.

Durada: Classe SUP Yoga / Fitness / Pilates - 2h

Ruta SUP Tour - 2h (consultar ruta llarga)

Preu: 30€ p.p i activitat (consultar preu infants). Descompte clients Hotel 10%

Temporada

Activitats ESTIU fixes CADA 2n DIUMENGE al MES (Juny - Setembre)
(SUP Yoga / Fitness / Pilates a les 10h • Ruta SUP Tour a les 12.15h)

Maig - Octubre: Contacta per consultar altres horaris.

Més informació:

- Per a més informació www.pyreneesmountainwellness.com
- Cal reservar amb antelació: pyreneesmountainwellness@gmail.com / 616 888 674
- Recomanem que els menors comparteixin tabla amb un adult.
- Les activitats es duràn a terme si hi ha un mínim de 5 persones. A consultar altres horaris i opcions.
- No cal experiència prèvia.
- Inclou: Material SUP, R.C i Assegurances. Guia i Entrenadora Núm. Col. 56898.
- CAL PORTAR: Roba còmode i que es pugui mullar, banyador, sandalies d'aigua, gorra, tovallola, aigua, snack.