

“Batismo de Paddle e Canoagem”

8 Julho - sábado - 09h:30 - Portinho Arrábida

O **Stand Up Paddle** ou **SUP** como é mais conhecido, é a modalidade aquática do momento, pois é fácil de aprender, boa para todas as idades, adaptável a vários planos de água, e um excelente treino físico para todo o corpo, incluindo a mente!

Venha com o Clube PT da Secção Local de Setúbal a um **“Batismo de Paddle”**, e aproveite o restante do dia para estar na praia.

Programa:

- 9h30 – Concentração - Portinho Arrábida, Praia do Creiro
(Lat.: 38°28'50.1"N Long.: 8°58'35.8"W)
- 10h00 – Início de Batismo em “Stand Up Paddle” e Canoagem
(2H30 de atividade com acompanhamento de monitores)
- Restante do dia Livre com Pranchas de Paddle e Caiaques disponíveis

Equipamento sugerido: chapéu de sol, protetor solar, água e comida para restante dia de praia.



zcs 0362017

Valor da inscrição por pessoa:

Sócios Clube PT: 9,00 €

Ativos PT não sócios: 15,00 €

Acompanhantes: 18,00 €

Nota: a deslocação até ao local de concentração é da responsabilidade dos inscritos. A alimentação não está incluída na actividade.

Inscrições:

- Data Limite: 6 Julho 2017 (inscrições limitadas a 40 participantes)
- Indicação: Nome completo, N° empregado, Data Nascimento, NIF, N° Telemóvel e email
- Informação técnica: João Vinagre Tel: 966 393 121

Inscrições: Secretaria do Clube PT- zona centro sul

R. Andrade Corvo, 9 r/c Esq. - Lisboa - Tel. 213194750 email: clubept.lisboa@sapo.pt

INFORMAÇÃO/LOGISTICA: João Vinagre 966393121 joao.c.vinagre@telecom.pt

Inscribe-te como sócio em www.clubept.pt

Noticias também no Facebook: [Facebook.com/cptcentrosul/](https://www.facebook.com/cptcentrosul/)