



Paddle Surf



Aloha!

¿Sabías que el Stand Up Paddle (SUP) se considera una actividad de bajo impacto ambiental?
¿O que puedes disfrutar de resultados positivos para tu salud con la práctica del paddleboarding? Además, al sumar esto al fabuloso entorno natural, tiene un efecto multiplicador?

Navega en este viaje de autoconciencia y atención plena; disfruta del recorrido a tu propio ritmo, sintiendo la tranquilidad, los colores vibrantes, los aromas y el silencio de la naturaleza a tu alrededor.

Incluye:

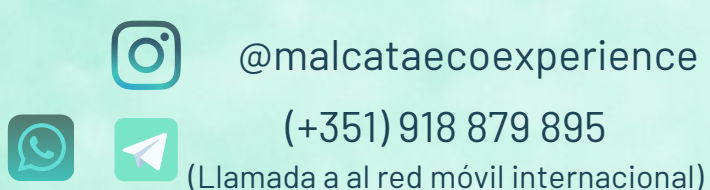
- .Instructor certificado ASUPP | IOSUP
- .Estuche de primeros auxilios

+info:

- .Hasta 2 adultos y 2 niños
- .Seguros obligatorios
- .No incluye neopreno

Desde 30€ por persona

Socio





MALCATA
Eco Experience

Navega en la certeza del bienestar

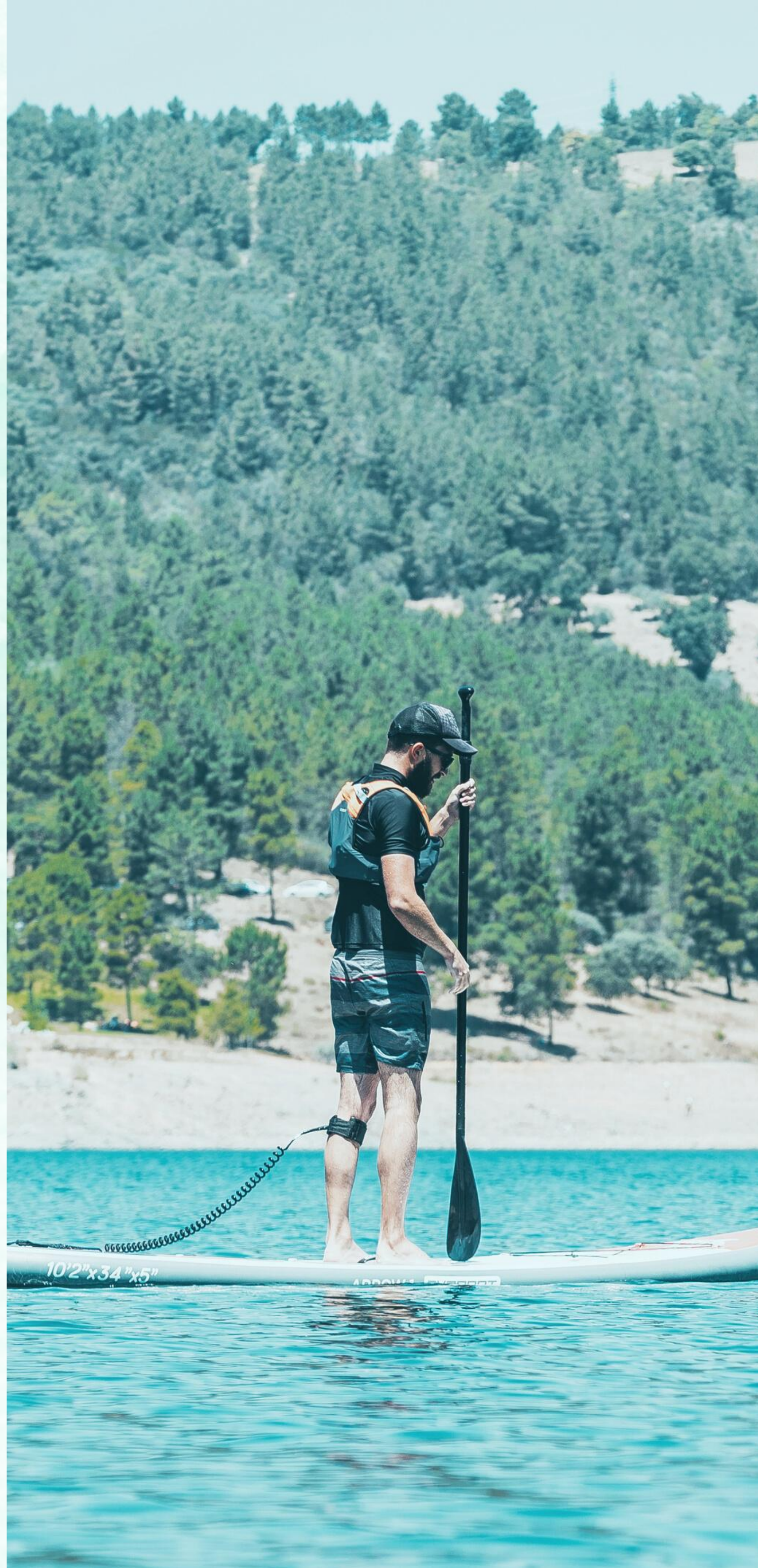
¿Quieres tener la mejor experiencia de Paddle Surf (SUP) en Beira Interior | Sierra de Gata (España)?

Como instructor certificado, tendrás acceso a un seguimiento personalizado y centrado en ti.

Además, podrás disfrutar de todos los beneficios que el SUP aporta a tu salud y bienestar, como:

- Promover una buena higiene postural
- Mejorar la salud cardiorrespiratoria
- Tonificar los músculos
- Ayudarte a obtener un mejor equilibrio
- Reducir el estrés
- Mejorar la autoestima
- Entre otros beneficios.

Pero, sobre todo, es un complemento saludable que garantiza que tengas un contacto más íntimo con la naturaleza y el agua!





Socio



ESTAÇÃO NÁUTICA
PENAMACOR

 @malcataecoexperience
  (+351) 918 879 895
(Llamada a al red móvil internacional)

 malcataecoexperience@outlook.com
 Penamacor - Terras do Lince



Ficha técnica de la experiencia:

Procedimientos de acordo com a Norma Portuguesa (NP) 4520/2015 - Turismo de Ar Livre | Atividades de Turismo de Natureza.

Naturaleza de la atividade: acuática

Duración: 30 minutos (bautismo) | 1 hora (sesión) | entre 2 y 3 horas (Eco Tour)

Idioma: portugués (pt), castellano (es), inglés (en)

Nível de dificuldade: fácil/ medio

Relación técnica: 1/2 (un instructor por cada dos adultos)

Otras informaciones

- Adaptado para todas las edades (excepto para bebés)
- Niños menores de 12 años comparten la tabla con un adulto
- Territorios de práctica: Penamacor e Sabugal (Portugal) | Sierra de Gata (Espanha)
- Para obtener más información, consulta nuestros «[Términos y Condiciones](#)»

Precios y métodos de pago:

- Bautismo: a partir de 30€ (adulto) | 15€ (hasta los 16 años)
- Sesión: a partir de 35€ (adulto) | 20€ (hasta los 16 años)
- Eco Tour: a partir de 45€ (adulto) | 20€ (hasta los 16 años)
- Com equipamento pessoal: sob consulta*
 - MBWay
 - Transferencia bancaria

*El valor incluye el IVA vigente

Recomendações

- Ropa adecuada para la actividad (pantalones cortos, traje de baño, bikini)
- Protector solar
- Lleva agua para evitar la deshidratación
- Durante los meses de verano, las reservas se realizan en las siguientes franjas horarias:
 - Entre as 8h y las 12h (hora de finalización)
 - Entre as 17h e as 20h

Socio



ESTAÇÃO NÁUTICA
PENAMACOR