

SUP experience

• ATTIVITÀ OUTDOOR •

Liberi di pagaiare verso l'orizzonte

ENERGIA, VITALITÀ E ... RELAX

SUP è l'acronimo di Stand Up Paddle Boarding, una variante del surf in cui si sta in piedi su una tavola, utilizzando una pagaia apposita per la propulsione.

Il SUP moderno nasce da un'antica tradizione che tanti popoli hanno praticato nella loro storia e cioè usare per gli spostamenti una piccola imbarcazione da spingere grazie ad una pagaia.

Pare che il SUP come attività sportiva sia stato visto praticare per la prima volta durante gli anni '40 alle Hawaii. Tuttavia, il paddle boarding è diventato uno sport popolare solo dopo il 2001, quando Laird Hamilton (legendario grande surfista) ha iniziato a praticarlo. Dal 2001 ad oggi, il paddle boarding è cresciuto in popolarità diventando uno sport acquatico di tendenza che piace ad un pubblico molto ampio e diverso.

Ma perché il SUP è diventato così popolare?

Innanzitutto offre incredibili benefici per la salute, è un ottimo allenamento muscolare per tutto il corpo ed è divertente. Non importa quanti anni hai o quale sia il tuo livello di forma fisica, il paddle boarding è semplice da imparare ed aiuta a mantenersi in forma. Inoltre consente anche di trascorrere del tempo con amici e familiari, staccando la spina e godendosi l'emozione di pagaiare in grandi spazi aperti ad un ritmo per nulla stressante. E poi l'esperienza di un'uscita in paddle board con lo sfondo del centro storico è veramente emozionante ed unisce il divertimento alla sensazione di libertà energizzante. L'attività proposta prevede un'ora di lezione con un istruttore certificato, di cui 15 minuti di teoria e 45 minuti in mare.



INFO UTILI

Attività realizzata da:
ASD Stonewave

QUANDO:

TUTTI I LUNEDÌ ore 16.00 - durata un'ora -

DOVE:

Bagni Pucci, Lungomare XX Settembre
Accesso dalla spiaggia libera delle Barche

INFO:

Max 5 persone

- ATTIVITÀ A PAGAMENTO -



PILATES al tramonto

• ATTIVITÀ WELLNESS •

Ritrovare l'armonia corpo-mente

IN SPIAGGIA ACCOMPAGNATI DAL RITMO DELLE ONDE

Il Pilates è una disciplina che lavora sull'armonia globale dell'individuo, una vera e propria filosofia del movimento che potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione e riequilibra la muscolatura. Inventata da Joseph Hubertus Pilates. Già agli inizi del '900, questo insegnante lavorava sul rapporto tra corpo e mente cercando di fondere i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle tecniche meditative orientali, per arrivare ad un benessere più grande e profondo, stimolando anche la concentrazione e l'attenzione. Il suo obiettivo non era solo far stare meglio le persone ma renderle anche più consapevoli di se stesse.

Il suo metodo di allenamento è arrivato ai giorni nostri con una serie di evoluzioni e miglioramenti che mirano ad rafforzare il corpo, a correggere la postura, ad acquisire sempre maggiore fluidità nel rispetto delle capacità fisiche di ognuno. La ginnastica è focalizzata sul controllo della

postura, aiuta a migliorare flessibilità, forza e resistenza, controllo ed equilibrio.

Il metodo si basa sulla respirazione, sulla concentrazione (i muscoli reagiscono meglio se la mente è concentrata) sul controllo e sulla precisione.

Numerosi sono i benefici di questa pratica: sviluppa la presa di coscienza dei muscoli, rinforza i muscoli addominali, migliora la mobilità e la flessibilità della colonna vertebrale, migliora la postura, garantisce una muscolatura lunga e potente, libera stress e dona senso di benessere. Se è l'armonia ciò che state cercando, non perdetevi l'occasione di vivere quest'esperienza di allenamento unica ed emozionante, in riva al mare, al tramonto, circondanti da un paesaggio in cui immergersi, tra i colori del sole che si spegne dietro i monti e lo scintillio dell'acqua per ritrovare e godere di ciò che più hai di importante: te stesso.



risveglio muscolare all'alba

• ATTIVITÀ WELLNESS •

Partire con energia

NELLA MAGICA ATMOSFERA DELLA SPIAGGIA AL MATTINO

Le nostre giornate sono sempre frenetiche. Rincorriamo il tempo, non lo viviamo.

E dedichiamo poco spazio a noi stessi fin da quando ci svegliamo. Ma almeno in vacanza, in estate, i ritmi cambiano e proviamo a ritrovarci.

Svegliarsi bene, concedersi del tempo, mettere in moto corpo e mente, attivare i muscoli e risvegliarli senza fretta accelera il metabolismo e, grazie al rilascio delle endorfine, migliora l'umore e riduce lo stress.

E quale luogo migliore per praticare quest'attività,

per concedersi questa coccola, di una spiaggia al mattino?

La luce morbida, il rumore delle onde renderanno l'atmosfera magica, rilassante e rigenerante.

L'allenamento, alla portata di tutti, consiste nel mettere in moto tutto il corpo, in modo progressivo, più o meno dinamico, lavorando specificatamente su coordinazione, tonificazione, allungamento muscolare. Per rinnovare l'energia circondati dalla bellezza del mare e affrontare la giornata nel modo migliore!

INFO UTILI

Attività realizzata da:
ASD IL CORPO

QUANDO:

VENERDÌ 10, 24, 31 LUGLIO
VENERDÌ 7 E 28 AGOSTO
ore 7.30 Risveglio muscolare
ore 19.30 Pilates

DOVE:

Spiaggia libera delle Barche
Lungomare XX Settembre

INFO:

Portare tappetino
o asciugamano

- ATTIVITÀ GRATUITA -

snorkeling

• ATTIVITÀ OUTDOOR •

Un tuffo dove l'acqua è più blu

PER CONOSCERE LE SPECIE CHE ABITANO I NOSTRI FONDALI

Lo snorkeling è un'attività di scoperta meravigliosa, adatta a tutta la famiglia!

Il nostro tratto di mare è ricco di tesori naturalistici, ogni scogliera è una "casa" che ospita tante specie. Venite a conoscerle, con maschera, boccaglio e pinne, accompagnati da biologi e istruttori certificati che vi trasmetteranno la loro grande passione.

Quest'attività, dedicata a bambini e ragazzi mette in sinergia sport, divertimento e conoscenza della biodiversità, con l'obiettivo di valorizzare i fondali marini del tratto di costa di Pietra Ligure sottostante la Passeggiata di Levante. Qui, subito a ridosso della battigia, sono presenti interessanti fondali caratterizzati da affioramenti a "beachrock" (emergenza naturalistica inserita nelle ZSC - Zone Speciali di Conservazione della Regione Liguria) che si estendono verso il largo per circa 20 metri e che sul limite inferiore presentano ampie spaccature ed anfratti, ove trovano casa numerosi "abitanti" marini.



INFO UTILI

Attività realizzata da:
SALTO NEL BLU

QUANDO:

TUTTI I VENERDÌ
primo gruppo ore 9.30
secondo gruppo ore 11.30

DOVE:

Centro Snorkeling Naturalistico
Lungomare Falcone Borsellino
Passeggiata di Levante

INFO:

ATTIVITÀ GRATUITA

per bambini da 8 a 16 anni.

Richiesta autonomia nel nuoto, obbligatorio uso di maschera e boccaglio propri.

A disposizione mute short in neoprene 2 mm e pinne, che verranno igienizzate dopo ogni turno.

Max 5 persone a turno

- ATTIVITÀ GRATUITA -