

KAYAK IN PISCINA 2 dicembre 2011 – 30 marzo 2012

Nella stagione invernale 2011 – 2012 il Circolo Canoaverde affitterà nuovamente uno spazio nella piscina olimpionica di Albaro il venerdì sera dalle 20,15 alle 22 dal 2 Dicembre 2011 al 30 Marzo 2012 per le seguenti iniziative:

attività libera - costo per singolo ingresso 16 euro, abbonamento a 8 serate 100 euro

corsi di kayak e eskimo - costo 100 euro

i corsi sono articolati in 5 lezioni di 1 ora. Gli allievi potranno stare in vasca il restante tempo per esercizi liberi

sono strutturati in:

kayak base: tecniche di progressione avanti, indietro e laterale, equilibrio, appoggi e manovre di base, l'uscita bagnata e il rientro assistito
n. massimo di allievi per corso: 5

eskimo base: comprende la parte di acquaticità in kayak, la tecnica di appoggio statico con e senza pagaia e l'eskimo standard all'indietro con e senza pagaia
n. massimo di allievi per corso: 2

eskimo avanzato: comprende le figure da esibizione più evolute e l'*eskimo da tempesta* in avanti (la tecnica di autosalvataggio utilizzabile anche in condizioni meteo marine sfavorevoli)
n. massimo di allievi per corso: 2

Il circolo mette a disposizione tutta l'attrezzatura tecnica (kayak, pagaie, paraspruzzi, salvagenti, paddlefloat, ecc.), senza per questo precludere la possibilità di portare la propria per chi lo desidera.

I partecipanti dovranno quindi portarsi oltre a costume e cuffia (obbligatoria), l'abbigliamento personale. Si consiglia una muta leggera o maglia termica e/o giacca d'acqua, occhialini o maschera e tappanaso.

Unico prerequisito: saper nuotare a dorso.

Ai costi di cui sopra sono da aggiungere, per chi sprovvisto, la tessera del Circolo (30 €) valida come tessera socio ordinario Legambiente per il 2012 e comprendente la copertura assicurativa, eventuale badge di ingresso alla piscina di Albaro (6 €).

Per qualsiasi informazione si prega di contattare canoaverde@canoaverde.org