

RAFTING & DINTORNI

AQQUA

Corsi di Canoa e Kayak





Corsi di Canoa e Kayak

**Uno Sport per tutti nel cuore della natura.
Scopri il Parco del Ticino pagaiando.**

Il Ticino è il fiume ideale per avvicinarsi alla canoa . Il suo corso largo, caratterizzato da anse, lanche e da una costante portata d'acqua, permette tutto l'anno la pratica di questa affascinante attività.

A soli 30 km dal centro di Milano, imparerai a pagaiare nel Parco del Ticino, meraviglioso contesto naturale dove dimenticherai i ritmi frenetici della vita metropolitana. La nostra scuola, situata nei pressi del campo slalom di Vigevano, offre istruttori esperti, attrezzatura nautica garantita ed un centro dove svolgere l'attività teorica .

La canoa è uno sport adatto a tutti, dai più giovani in cerca di emozioni, agli adulti che desiderano intraprendere un' attività fisica rilassante a contatto con la natura.





Programmi

Corso di Canoa I Livello

Un corso per apprendere i principi base della canoa fluviale ed iniziare a sperimentarsi in acqua in modo completo e sicuro sino al raggiungimento di un'autonomia.)

Contenuti didattici: presentazione materiale nautico, acquaticità e giochi in canoa, impostazione della pagaia e dell'assetto in canoa, posizione base, 5 principi d'azione in canoa.

Tecnica base, traghetti, pance e lettura della corrente, sicurezza base, accenni di slalom, discesa accompagnata in fiume. Il corso base di canoa è strutturato per fornire ai partecipanti gli elementi necessari per praticare in maniera autonoma ed in piena sicurezza l'attività canoistica. Obiettivo del corso è quello di trattare nella teoria e soprattutto nella pratica tutti gli argomenti a nostro avviso indispensabili per avvicinarsi a questo sport.

La didattica è strutturata alternando momenti di gioco a spiegazioni teoriche e prove pratiche guidate. Dalla descrizione delle canoe utilizzate alla corretta posizione sull'imbarcazione; dalla tecnica base di pagaia, ai giochi di sensibilità sui "fianchi" della canoa; dal primo approccio alla corrente del fiume ad un'infarinatura sulle misure di sicurezza necessarie per garantire il successo di un'uscita in fiume.

Tutto il materiale tecnico necessario viene fornito dall'organizzazione.

Quanti incontri: da definire con i partecipanti

Dove: Ticino, lanche, canale slalom

Numero massimo partecipanti: 6

Frequenza: 1/2 volte la settimana

Istruttori: 1

Sede: Centrale ENEL

Quota di partecipazione: Individuale 25€/h Gruppo 10€/h in più a persona - Minimo richiesto 2 ore ad uscita.(non comprende quota associativa annua 5€)









Informazioni pratiche

Con chi?

Con istruttori brevettati che sapranno adattare il corso alle vostre esigenze e richieste. Gruppi di massimo 6 persone per avere il tempo e la possibilità di conoscerci personalmente

AqQua vi fornisce

-  un giubbotto salvagente;
-  un casco;
-  una pagaia, paraspruzzi e canoa
-  muta e giacca d'acqua (in caso di maltempo)

Tutta l'attività svolta dalla compagnia di navigazione è totalmente coperta da una polizza assicurativa che si attiva al momento stesso del nostro incontro.

Cosa vi dovete portare

Per partecipare ai corsi vi consigliamo un abbigliamento comodo: shorts, maglietta, scarpe tennis o calzari in neoprene; eventualmente un pile o maglione di lana in primavera e autunno. Ricordiamo a tutti che è facile bagnarsi: serve un ricambio e un asciugamano.

Dove

Presso la nostra sede, in prossimità del Ticino. Siamo alla centrale elettrica Ludovico il Moro a Vigevano, in via Edison.

Per prenotare

Il costo dell'attività è specificato al lato di ogni attività. Per prenotare compilate in form sul nostro sito www.aquaraffing.com oppure chiamateci allo 349.5560078