



**EUROPA**  
**SPORTING CLUB**

in collaborazione con

# Sport Club Brescia Liberavventura

[www.sportclubbresciaiberavventura.com](http://www.sportclubbresciaiberavventura.com)



## Corsi di **CANOA KAYAK**

in Piscina, Corsi Eskimo e di Avviamento Base

### **CORSI RAGAZZI e RAGAZZE**

Nati tra il 2002 e 1996. Le lezioni si svolgeranno il martedì dalle 15 alle 16,30 ed il sabato dalle 16,30 alle 18

### **CORSI ADULTI**

Le lezioni si svolgeranno il mercoledì dalle 20 alle 21,30 ed il sabato dalle 16,30 alle 18

### **CORSI DI CANOA KAYAK**

La Canoa Kayak è una disciplina OLIMPICA presente nel programma della massima rassegna sportiva nella velocità in acqua piatta e nello slalom in acqua mosca. Sarà presente nel programma delle PARAOLIMPIADI da Rio De Janeiro 2016. La canoa è uno sport che può essere praticato dai bambini, adulti, anziani e disabili. I corsi sono gestiti e tenuti da Allenatori ed Istruttori della FEDERAZIONE ITALIANA CANOA KAYAK iscritti all'albo dei Tecnici FICK.

### **LE ATTIVITA'**

Le attività sportive saranno svolte nel rispetto delle norme di sicurezza e con tutte le attrezzature necessarie. Gli allievi, ragazzi e/o adulti, oltre a scoprire le tecniche sportive di base della canoa/kayak, potranno anche imparare la tecnica dell'ESKIMO, fondamentale necessario per raddrizzare la canoa dopo un capovolgimento.

### **LE ATTREZZATURE**

Le canoe, pagaie, salvagente, muta, paraspruzzi sono forniti dall'organizzazione. Gli allievi dovranno portare: costume, ciabattine da piscina, cuffia da piscina, occhialini e tappa naso oppure una maschera da sub, accappatoio.

### **ISTRUTTORI**

Istruttori, allenatori ed atleti della Federazione Italiana Canoa Kayak.

### **COSTI**

CORSO per RAGAZZI/E € 80,00 per 10 lezioni Minimo 4 iscritti

CORSO PER ADULTI € 120,00 per 10 lezioni. Minimo 3 iscritti

E' OBBLIGATORIO consegnare all'inizio dei corsi IL CERTIFICANO MEDICO, E' OBBLIGATORIO SAPER NUOTARE .

### **PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI**

Europa Sporting Club SSD, Centro di Lamarmora, via Rodi 20, 0302421050

**PER INFO TECNICHE e DIDATTICHE:** Emanuele 347.9644243