

CANOA – KAYAK CORSO BASE SETTEMBRE SERALE

Il programma prevede l'insegnamento della tecnica di base per poter praticare questa disciplina sportiva con la massima sicurezza ed è mirato a chi non ha nessuna esperienza canoistica e/o non conosce le manovre di base. Il corso è tenuto da Istruttori FICK e la quota comprende l'uso del materiale nautico (canoa, pagaia, giubbotto salvagente).

Chi desidera partecipare solo a questa proposta può effettuare il tesseramento al CUS Pavia con quota ridotta € 10,00. Il tesseramento a quota ridotta può essere effettuato allo sportello della segreteria oppure online selezionando la corrispettiva categoria "ridotta". Al termine del corso mensile gli iscritti potranno continuare l'attività iscrivendosi al corso di canoa annuale (CANOA – KAYAK CORSO BASE ed INTERMEDIO ANNUALE ADULTI o CANOA) pagando la quota del corso ed integrando la quota di tesseramento (€ 20,00).

Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti

Periodo: dal 3 settembre 2024 al 26 settembre 2024

Livello: Principiante

Frequenza: martedì e giovedì dalle 18,30 alle 20,00

Istruttori: Alessandro Villa, Alessandro Marzani, Marco Violini

Quota di partecipazione dip.universitari: € 80,00

Quota di partecipazione esterni: € 110,00

CANOA – KAYAK CORSO BASE SETTEMBRE PAUSA PRANZO

Il programma prevede l'insegnamento della tecnica di base per poter praticare questa disciplina sportiva con la massima sicurezza ed è mirato a chi non ha nessuna esperienza canoistica e/o non conosce le manovre di base. Il corso è tenuto da Istruttori FICK e la quota comprende l'uso del materiale nautico (canoa, pagaia, giubbotto salvagente).

Chi desidera partecipare solo a questa proposta può effettuare il tesseramento al CUS Pavia con quota ridotta € 10,00. Il tesseramento a quota ridotta può essere effettuato allo sportello della segreteria oppure online selezionando la corrispettiva categoria "ridotta". Al termine del corso mensile gli iscritti potranno continuare l'attività iscrivendosi al corso di canoa annuale (CANOA – KAYAK CORSO BASE ed INTERMEDIO ANNUALE ADULTI o CANOA - KAYAK ANNUALE CORSO STUDENTI UNIVERSITARI o KAYAK CORSO BASE ed INTERMEDIO ANNUALE ADULTI PAUSA PRANZO) pagando la quota del corso ed integrando la quota di tesseramento (€ 20,00).

Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti

Periodo: dal 3 settembre 2024 al 26 settembre 2024

Livello: Principiante

Frequenza: martedì e giovedì dalle 12,40 alle 13,50

Istruttore: Maurizio Dipietro, Mauro Benedetti

Quota di partecipazione universitari: € 110,00

Quota di partecipazione studenti s.motorie: € 0,00

Quota di partecipazione esterni: € 80,00

CANOA – KAYAK ANNUALE CORSO STUDENTI UNIVERSITARI

Nel periodo invernale l'attività si svolge in palestra ed è finalizzata sia al miglioramento della propria forma fisica sia all'insegnamento al coperto della tecnica di pagaiata. Da aprile gli allenamenti si tengono sul fiume. Corso solo per studenti universitari. Il programma comprende una formazione finalizzata all'apprendimento di tutte le tecniche inerenti la pratica del Kayak e della Canoa. Percorso propedeutico all'attività amatoriale/agonistica.

Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti

Periodo: dal 23 settembre 2024 al 31 luglio 2025

Livello: Principiante / Intermedio

Frequenza Settembre: lunedì e mercoledì (in acqua) dalle 19,00 alle 20,30; giovedì (in palestra) dalle 20,00 alle 21,30.

Frequenza Ottobre / Marzo: lunedì dalle 19,00 alle 20,30; martedì e giovedì dalle 20,00 alle 21,30.

Frequenza Aprile / Luglio: lunedì e mercoledì (in acqua) dalle 19,00 alle 20,30; giovedì (in palestra) dalle 20,00 alle 21,30.

Istruttori: Mirco Daher, Matteo Brognara

Quota di partecipazione studenti universitari: € 290,00

Quota di partecipazione studenti s.motorie: € 0,00

CANOA – KAYAK CORSO BASE ed INTERMEDIO ANNUALE ADULTI

Il programma comprende una formazione finalizzata all'apprendimento di tutte le tecniche inerenti la pratica del Kayak e della Canoa. Nel periodo invernale (ottobre-marzo) l'attività si svolge in palestra ed è finalizzata sia al miglioramento della propria forma fisica sia all'insegnamento al coperto della tecnica di pagaia. Nel periodo estivo (settembre, aprile-luglio), l'attività si svolge in acqua sul fiume Ticino. Tale corso è propedeutico all'attività amatoriale ed alla possibilità di ottenere la certificazione Pagaia Azzurra. Il corso è tenuto da Istruttori FICK e la quota comprende l'uso di palestra, sala ergometri, vasca di voga e materiale nautico (canoa, pagaia, giubbotto salvagente).

Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti

Periodo: dal 3 settembre 2024 al 31 luglio 2025

Livello: Principiante / Intermedio

Frequenza: martedì e giovedì

Settembre: dalle 18,30 alle 20,00

Ottobre/Marzo: dalle 19,00 alle 20,30 (in palestra)

Aprile: dalle 18,30 alle 20,00

Maggio/Luglio: dalle 19,00 alle 20,30

Istruttori: Alessandro Villa, Alessandro Marzani, Marco Violini

Quota di partecipazione studenti e dip. universitari: € 290,00

Quota di partecipazione studenti s.motorie: € 0,00

Quota di partecipazione esterni: € 400,00

Quota di partecipazione studenti e dip. universitari SOLO SETTEMBRE: € 55,00*

Quota di partecipazione studenti s.motorie SOLO SETTEMBRE: € 0,00*

Quota di partecipazione esterni SOLO SETTEMBRE: € 75,00*

*Chi ha già partecipato ad un corso nella stagione 2023/2024

CANOA – KAYAK CORSO BASE ed INTERMEDIO ANNUALE ADULTI PAUSA PRANZO

(Esclusi i Certificati Pagaia Azzurra)

Il programma comprende una formazione finalizzata all'apprendimento di tutte le tecniche inerenti la pratica del Kayak e della Canoa. Nel periodo invernale (ottobre-marzo) l'attività si svolge in palestra ed è finalizzata sia al miglioramento della propria forma fisica sia all'insegnamento al coperto della tecnica di pagaia. Nel periodo estivo (settembre, aprile-luglio), l'attività si svolge in acqua sul fiume Ticino. Tale corso è propedeutico all'attività amatoriale ed alla possibilità di ottenere la certificazione Pagaia Azzurra. Il corso è tenuto da Istruttori FICK e la quota comprende l'uso di palestra, sala ergometri, vasca di voga e materiale nautico (canoa, pagaia, giubbotto salvagente).

Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti

Periodo: dal 3 settembre 2024 al 31 luglio 2025

Livello: Principiante / Intermedio

Frequenza: martedì e giovedì dalle 12,40 alle 13,50

Istruttore: Maurizio Dipietro, Mauro Benedetti

Quota di partecipazione studenti e dip. universitari: € 290,00

Quota di partecipazione esterni: € 400,00

Quota di partecipazione studenti s.motorie: € 0,00

Quota di partecipazione studenti e dip. universitari SOLO SETTEMBRE: € 55,00*

Quota di partecipazione esterni SOLO SETTEMBRE: € 75,00*

*Chi ha già partecipato ad un corso nella stagione 2023/2024

CANOA – KAYAK PAGAIA AZZURRA e GRUPPO MASTER

Per chi sa già andare in canoa ed è **in possesso della certificazione Pagaia Azzurra** o ha partecipato all'attività agonistica per il CUS Pavia. Nel periodo invernale gli iscritti potranno partecipare alle attività che si svolgono in palestra unitamente agli altri corsi annuali ed uscire autonomamente in kayak per tutto l'anno. Per la categoria Pagaia Azzurra è previsto il tesseramento F.I.C.K (Federazione Italiana Canoa Kayak) nella categoria Amatori. Inoltre per i possessori di imbarcazione propria è previsto un posto barca esterno / interno fino ad esaurimento posti.

Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti

Periodo: dal 3 settembre 2024 al 31 luglio 2025

Livello: Avanzato

Frequenza: martedì e giovedì dalle 19,00 alle 20,30

Quota di partecipazione dip. universitari: € 290,00

Quota di partecipazione esterni: € 400,00

Quota di partecipazione dip. universitari solo settembre: € 55,00

Quota di partecipazione esterni solo settembre: € 75,00

CANOA – CORSO DI AVVIAMENTO dagli 8 ai 14 anni

Nel periodo invernale il corso si tiene al chiuso; viene proposto un lavoro di preatletismo con esercizi a corpo libero e un lavoro di potenziamento fisico. In primavera ci saranno le prime uscite in canoa.

Impianto: Sede Nautica - Via Don Boschetti

Periodo: dal 9 settembre 2024 al 30 luglio 2025

Frequenza: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 16,30 alle 18,00

Quota di partecipazione: € 350,00

Allenatore: Daniele Bronzini - **Istruttore:** Davide Marzani

E' prevista una riduzione della quota di partecipazione annuale ai corsi di € 60,00 per ogni fratello o sorella ulteriormente iscritti ad un corso Under 18.

CANOA – CORSO DI AVVIAMENTO dai 14 ai 18 anni

Nel periodo invernale il corso si tiene al chiuso; viene proposto un lavoro di preatletismo con esercizi a corpo libero e un lavoro di potenziamento fisico. In primavera ci saranno le prime uscite in canoa.

Impianto: Sede Nautica - Via Don Boschetti

Periodo: dal 10 settembre 2024 al 31 luglio 2025

Frequenza: martedì e giovedì dalle 16,30 alle 18,00

Quota di partecipazione: € 350,00

Allenatore: Daniele Bronzini - **Istruttore:** Davide Marzani

E' prevista una riduzione della quota di partecipazione annuale ai corsi di € 60,00 per ogni fratello o sorella ulteriormente iscritti ad un corso Under 18.

CANOA – AGONISTA

L'iscrizione a questa attività è riservata solo ai componenti della squadra agonistica i cui nominativi sono indicati dalla sezione. Giorni e orari da concordare con il tecnico.

Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti

Periodo: dall' 1 settembre 2024 al 31 agosto 2025

Allenatore: Daniele Bronzini

Quota di partecipazione studenti universitari: € 200,00

Quota di partecipazione esterni: € 350,00

Quota di partecipazione studenti s.motorie: € 0,00

CANOA – KAYAK LEZIONI PRIVATE INDIVIDUALI

Le lezioni sono riservate a soci o esterni che, avendo già frequentato un corso, vogliono perfezionare la tecnica o ai principianti che non possono partecipare ai corsi di gruppo. Per verificare eventuale disponibilità dell'istruttore e fissare giorno e ora delle lezioni è necessario contattare la sezione scrivendo una mail a canoe@cuspavia.org

Il corso è tenuto da Istruttori FICK e la quota comprende l'uso del materiale nautico (canoa, pagaia, giubbotto salvagente). E' richiesta una discreta capacità natatoria.

Chi desidera partecipare solo a questa proposta può effettuare il tesseramento al CUS Pavia con quota ridotta € 10,00. Il tesseramento a quota ridotta può essere effettuato allo sportello della segreteria oppure online selezionando la corrispettiva categoria "ridotta". Al termine del corso mensile gli iscritti potranno continuare l'attività iscrivendosi al corso di canoa annuale (CANOA – KAYAK CORSO BASE ed INTERMEDIO ANNUALE ADULTI o CANOA - KAYAK ANNUALE CORSO STUDENTI UNIVERSITARI) pagando la quota del corso ed integrando la quota di tesseramento (€ 20,00).

Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti

Periodo: dal 2 settembre 2024 al 31 luglio 2025

Quota di partecipazione esterni:

1 ora € 38,00 - Pacchetto 6 lezioni da 1 ora € 200,00

Quota di partecipazione universitari: 1 ora € 34,00 - Pacchetto 6 lezioni da 1 ora € 180,00

I pacchetti e le lezioni singole acquistate dovranno essere utilizzati entro 90 giorni.

Per informazioni  canoe@cuspavia.org