

Affiliata



Affiliata



**Associazione Sportiva Dilettantistica**

## **CORSO BASE DI KAYAK PRESSO IL CK90**

Il corso base di kayak in acqua ferma è tenuto da istruttori qualificati (UISP e FICK) presso il Centro Avviamento allo Sport Kayak e Canoa dell'associazione Canoa Kajak 90 ASD. Il centro è riconosciuto dalla FICK (Federazione Italiana Canoa Kayak) ed è situato presso il centro sportivo di Vercurago (LC) in via Lungolago A. Moro, 31.

La finalità del corso base è quella di imparare a condurre un kayak su acque calme di lago e di fiume. Verrà insegnata la tecnica base e le principali manovre di sicurezza.

### **REQUISITI RICHIESTI:**

- Iscrizione all'Associazione Canoa Kajak 90 ASD
- Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica
- Saper nuotare

### **PERIODO E DURATA CORSI:**

- Periodo estivo da aprile a settembre, nelle ore serali (dalle 18.00) o nel fine settimana
- N. 8 ore totali, ripartite in sei lezioni, in gruppo di tre persone, della durata di circa un'ora e mezza, suddivise in 1 o 2 lezioni settimanali, con modalità da concordare con l'istruttore.

### **MATERIALE:**

- Kayak, pagaie, giubbotti salvagente sono forniti dal centro per tutta la durata del corso.

Al termine del corso, con l'iscrizione all'associazione, si ha diritto a continuare ad usufruire del materiale nautico messo a disposizione per i soci e frequentare la preparazione atletica invernale in palestra fino a dicembre.

Al termine del corso, un'escursione in kayak nel Parco Adda Nord di tutti i partecipanti ai corsi, accompagnati dagli istruttori, concluderà la stagione.

Per l'iscrizione o per ricevere maggiori informazioni, la Segreteria (presso la sede nautica) è aperta il Giovedì sera dalle 21.00 alle 22.00 e, per il solo periodo estivo, anche il sabato pomeriggio dalle ore 14.00 alle 14.45, oppure telefonare a:

Corrado Mazzoleni 347.2913215  
Fabio Veronelli 347.2919177  
Ruggero Torri 347.1407457

e-mail:

[canoakajak90@yahoo.it](mailto:canoakajak90@yahoo.it)  
[inuitdellario@gmail.com](mailto:inuitdellario@gmail.com)

**CANOA KAJAK 90 A.S.D.** – Lungolago A. Moro 31 – 23808 Vercurago LC  
Telefono 0341.641415 – Telefax 02.700520420  
Web: <http://digilander.libero.it/canoakajak90/> - Email: [canoakajak90@yahoo.it](mailto:canoakajak90@yahoo.it)  
P.IVA 01749320162 - Codice Fiscale 82007010166 - Registrazione CONI n.3127