



## INTRODUZIONE AL KAYAK

Dedicato a chi non ha alcuna esperienza e vuole avvicinarsi alla pratica del kayak

### Scopo del corso:

Lo scopo del corso è quello di consentire un primo facile approccio allo sport del kayak. Conoscenza dei materiali e della tecnica di base per la conduzione del kayak su acqua tranquilla.

### Dove:

Il corso si svolgerà presso la nostra sede al lago di Avigliana, in via Monginevro, 30

### Durata:

È composto da due lezioni di due ore l'una, per una durata complessiva di circa 4 ore.

### Cosa tratta il corso:

#### PROGRAMMA:

##### Prima lezione 2h

- conoscenza della canoa/kayak, della pagaia e della terminologia correlata
- prove di equilibrio
- auto-salvamento, ovvero come comportarsi in caso di ribaltamento
- tecnica di pagaiata in acqua

##### Seconda lezione 2h.

- tecnica di pagaiata
- esercizi in acqua.

### Attrezzatura e equipaggiamento:

L'attrezzatura comprendente canoa, pagaia, giubbotti salvagente è fornita dal club, eventuale giacca d'acqua; ma è anche possibile utilizzare la propria attrezzatura.

L'abbigliamento personale - maglietta termica a manica lunga o corta, pantaloncino tecnico in Ivra o in neoprene, corto o lungo, scarpette da spiaggia, meglio in neoprene, asciugamano - deve essere procurato dal corsista. (Questo materiale può essere facilmente reperito presso Decathlon).

**Requisiti minimi di ammissibilità**

Essere in grado di nuotare o almeno una discreta acquaticità: muoversi senza problemi in acqua e mantenere la testa fuori dall'acqua indossando il giubbotto salvagente. Essere in buono stato di salute.

**Costo:**

40 € per 4 h di lezione.

**Quando:**

Le date indicative di inizio corso saranno le seguenti:

venerdì 5 maggio

venerdì 9 giugno

venerdì 7 luglio

venerdì 1 settembre

Gli orari: dalle 18,00 alle 20,00

siamo disponibili – entro certi limiti - a venire incontro alle esigenze di giorni e orari dei corsisti.

**Informazioni e iscrizioni:**

Per ulteriori info e iscrizioni scrivere a [info@alpikayak.it](mailto:info@alpikayak.it) [oppure telefonare a Lorenzo: 335.205.348]