

CUS PAVIA ESTATE SPORT 2024

PROGRAMMA CANOA

GRUPPO B-C per i nati nel 2015-2014-2013-2012-2011-2010 (9-14 anni)

4 settimane: 2[^]-3[^]-4[^]-5[^] (dal 17 Giugno al 12 Luglio)

Max partecipanti: 8 a settimana (una volta iscritto inviare una mail per indicare la scelta della canoa)

Per ragioni organizzative o causa maltempo i programmi potranno subire variazioni

***RESPONSABILE LUCA (GABRIELE)**

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07.45 09.00	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti
09.00 11.45	DIDATTICA DELLA CANOA: acquisizione, nozioni di base sulla canoa e tecnica di pagaiata. Prove ribaltamento in acqua	DIDATTICA DELLA CANOA: conosciamo il fiume in canoa con esercizi e giochi diversi	DIDATTICA DELLA CANOA: gioco della canoa polo mediante utilizzo di un pallone	DIDATTICA DELLA CANOA: conosciamo il fiume in canoa con esercizi e giochi diversi	DIDATTICA DELLA CANOA: piccola gara a staffetta conclusiva
12.15 14.00	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)	PRANZO E RELAX PRESSO LA MENSA UNIVERSITARIA (VIA FERRATA)
14.15 16.30	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE	ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE
16.45 17.15	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)	MERENDA TERMINE ATTIVITÀ PRESSO LA PALESTRA ADIACENTE AL CAMPUS AQUAE (PALACAMPUS)

Perché scegliere il corso di canoa? La pratica della canoa è il modo migliore per conoscere il fiume, esplorare le bellezze del territorio legate all'acqua da una nuova prospettiva, sicuramente inusuale ed unica stando all'aria aperta ed a stretto contatto con la natura. I ragazzi verranno muniti di salvagente, pagaia e di una canoa sicura e di facile utilizzo adatta a coloro che si avvicinano per la prima volta a questo sport.

ACCOGLIENZA (dalle 7.45 alle 9.00) è fissata presso la **sede Nautica in Via Don Boschetti**

RITIRO (dalle 16.45 alle 17.15) presso la **palestra adiacente al Campus Aquae (PalaCAMPUS)**

E' consigliabile portare la merenda per metà mattina