

CORSI PER ADULTI BASE PRIMAVERA - ESTATE 2024

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 solo allo sportello della segreteria. Al termine del corso mensile gli iscritti potranno continuare l'attività iscrivendosi al corso di canoa annuale pagando la quota ridotta dal mese corrispondente ed integrando la quota di tesseramento (€ 20,00).

CANOA - KAYAK CORSO BASE MENSILE SERALE

Impianto: Sede Nautica - Via Don Boschetti

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

APRILE: dal 02.04.24 al 30.04.24 apertura iscrizioni 18.03.24 **MAGGIO**: dal 02.05.24 al 30.05.24 apertura iscrizioni 22.04.24 **GIUGNO**: dal 04.06.24 al 27.06.24 apertura iscrizioni 20.05.24

Possono iscriversi SOLO per il mese di **LUGLIO** (2/7-30/7) chi ha fatto il corso mensile a Giugno.

Istruttore: Alessandro Villa, Alessandro Marzani Quota di partecipazione universitari: € 80,00 Quota di partecipazione esterni: € 110,00

CANOA - KAYAK CORSO BASE MENSILE PAUSA PRANZO

Numero minimo di partecipanti //

Impianto: Sede Nautica - Via Don Boschetti

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

APRILE: dal 02.04.24 al 30.04.24 apertura iscrizioni 18.03.24 **MAGGIO**: dal 02.05.24 al 30.05.24 apertura iscrizioni 22.04.24 **GIUGNO**: dal 04.06.24 al 27.06.24 apertura iscrizioni 22.05.24

Possono iscriversi SOLO per il mese di **LUGLIO** (2/7-30/7) chi ha fatto il corso mensile a Giugno.

Istruttore: Mauro Benedetti, Maurizio Dipietro Quota di partecipazione universitari: € 80,00 Quota di partecipazione esterni: € 110,00

CANOA - KAYAK CORSO BASE MONOSETTIMANALE BIMENSILE (MAGGIO – GIUGNO)

Numero minimo di partecipanti 3, massimo 6.

Il Corso verrà attivato solo al raggiungimento di un numero minimo di 3 iscritti, inviare una mail a canoe@cuspavia.org per l'adesione al corso.

Impianto: Sede Nautica - Via Don Boschetti Frequenza: mercoledì dalle 18,00 alle 19,30

Periodo: dal 08.05.24 al 27.06.24

Apertura iscrizioni: 15.04.24

Possono iscriversi SOLO per il mese di **LUGLIO** (2/7-30/7) chi ha fatto il corso mono settimanale bimensile a

Maggio, al corso serale adulti 19,00-20,30 martedì e giovedì.

Istruttore: Marco Violini

Quota di partecipazione universitari: € 80,00 **Quota di partecipazione esterni:** € 110,00

CANOA - KAYAK ANNUALE CORSO STUDENTI UNIVERSITARI

POSTI ESAURITI - iscrizioni solo previa conferma da parte degli istruttori

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: dall'11 settembre 2023 al 30 luglio 2024

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

Quota di partecipazione DA GENNAIO studenti universitari: € 210,00

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 pagaiata. 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 12 settembre 2023 al 30 luglio 2024

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 2022/2023
Quota di partecipazione DA GENNAIO esterni: € 285,00

Quota di partecipazione DA GENNAIO studenti e dip. universitari: € 210,00

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 pagaiata. 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 12 settembre 2023 al 30 luglio 2024

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 2022/2023
Quota di partecipazione DA GENNAIO esterni: € 285,00

Quota di partecipazione DA GENNAIO studenti e dip. universitari: € 210,00

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 1° settembre 2023 al 31 luglio 2024

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 **Quota di partecipazione DA GENNAIO esterni:** € 285,00

Quota di partecipazione DA GENNAIO studenti e dip. universitari: € 210,00

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 11 settembre 2023 al 31 luglio 2024

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

Quota di partecipazione: € 350,00

Quota di partecipazione DA GENNAIO: € 265,00

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 12 settembre 2023 al 30 luglio 2024 **Frequenza:** martedì e giovedì dalle 16,30 alle 18,00

Quota di partecipazione: € 350,00

Quota di partecipazione DA GENNAIO: € 265,00

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: dal 1 settembre 2023 al 31 agosto 2024

Allenatore: Daniele Bronzini

Quota di partecipazione studenti universitari: € 200,00

Quota di partecipazione esterni: € 350,00

Quota di partecipazione studenti s.motorie: € 0,00 Quota di partecipazione DA GENNAIO esterni: € 240,00

Quota di partecipazione DA GENNAIO studenti e dip. universitari: € 130,00

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 6 settembre 2023 al 31 luglio 2024

Quota di partecipazione esterni:

1 ora € 38,00 - Pacchetto 6 lezioni da 1 ora € 192,00

Quota di partecipazione universitari: 1 ora € 33,00 - Pacchetto 6 lezioni da 1 ora € 168,00

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

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 12 settembre 2023 al 5 ottobre 2023

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 SERALE STUDENTI UNIVERSITARI

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 ANNUALE CORSO STUDENTI UNIVERSITARI) pagando la quota del corso ed integrando la quota di tesseramento (€ 20,00).

Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti
Periodo: dall'11 settembre 2023 al 5 ottobre 2023

Livello: Principiante

Frequenza: 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: € 80,00 Quota di partecipazione studenti s.motorie: € 0,00

CANOA – KAYAK CORSO MENSILE BASE SETTEMBRE PAUSA PRANZO

CORSO MENSILE. 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 12 settembre 2023 al 5 ottobre 2023

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

