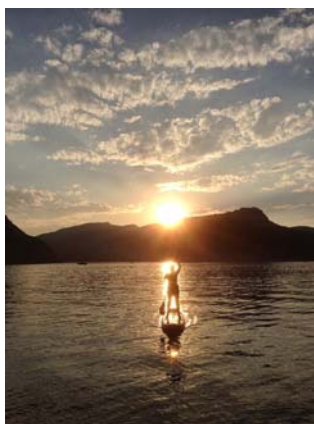


INVITO AL CORSO DI INTRODUZIONE DI STAND UP PADDLING (SUP)



Lo standup paddling è un'attività adatta a tutti, di facile e rapido apprendimento. È una passeggiata sull'acqua, a ritmo lento o veloce, meditativo o sportivo.

Il primo approccio è la ricerca dell'equilibrio, e si inizia a percepire il proprio corpo in relazione alla tavola e al flusso dell'acqua. Si aggiunge poi il movimento con la pagaia, poche manovre, non difficili. E si va...

Posizione, respirazione, movimento... e si è centrati, con il corpo e con la mente.

Responsabile della formazione: Aniello De Lucia, istruttore SUP.

Durata della formazione ca 2,5 ore, con una parte teorica e una parte pratica in acqua.

Età minima: 14 anni

Costo: Fr. 30.-

Da portare: costume da bagno, maglietta, asciugamano, crema solare, antizanzare.

Gli occhiali da sole o da vista devono essere affrancati bene!

Assicurazione a carico dei partecipanti. Naturalmente bisogna saper nuotare.

Luogo: sede dell'Associazione Vela Ceresio a Figino-Casoro.

Date:

Mercoledì 17 maggio 18.00 - 20.30

Martedì 30 maggio 18.00 - 20.30

Domenica 4 giugno 14.00 - 16.30

Sabato 10 giugno 14.00 - 16.30

Termine di iscrizione: al più tardi 3 giorni prima del corso.

Iscrizione, con l'indicazione della data prescelta: Giosanna Crivelli, giosanna@bluewin.ch, 079 337 07 30

Informazioni: Aniello De Lucia, aniello.de.lucia@usi.ch

Eventuali annullamenti del corso a causa delle condizioni meteo o per numero insufficiente di partecipanti saranno comunicate dall'istruttore.

Al termine della formazione viene rilasciato un attestato che permetterà di utilizzare gratuitamente il materiale SUP del servizio sport USI-SUPSI, posizionato presso le basi di Figino, di Capolago, di Paradiso e presso il Circolo Velico Lago di Lugano. L'attestato ha durata illimitata.