



Invito al corso di introduzione allo Stand Up Paddling (SUP)



Lo Stand Up 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 di 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.

Responsabili della formazione: Tiziano Ranghetti e Michelle Badrutt, istruttori SUP.

Durata della formazione: ca 2.5 ore, con una parte teorica e una parte pratica in acqua.

Età minima: 12 anni.

Costo: CHF 30.- da versare sul posto.

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 16 maggio dalle 15.00 alle 18.00

mercoledì 23 maggio dalle 15.00 alle 18.00

sabato 26 maggio dalle 14.00 alle 17.00

sabato 2 giugno dalle 14.00 alle 17.00

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

Iscrizione, con l'indicazione della data prescelta da spedire a: Isabella Medici, isabella.medici@ticino.com o a Loretta Sartorio, losartorio@gmail.com

Informazioni: Michelle Badrutt o Tiziano Ranghetti (tel. 058 666 47 97 oppure 076 575 63 66; michelle.badrutt@usi.ch)

Eventuali annullamenti del corso a causa di condizioni meteo inadeguate o per numero insufficiente di partecipanti saranno comunicate dagli istruttori.

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 a condizione che si sia membri dei vari Club quando richiesto. L'attestato ha durata illimitata.