

IMPARA  
CON NOI

PERFEZIONAMENTO IN KAYAK CON CANOAVERDE APS

# Il Rolling (Eskimo)

*Il corso è dedicato a chi ha già confidenza con le manovre in kayak e buona acquaticità*

Il **corso** - individuale o per un massimo di 2 persone contemporaneamente - si tiene nel Porticciolo di Nervi e nelle immediate vicinanze, con il supporto logistico della sede di **CANOAVERDE APS**.

Viene insegnata la tecnica del **rolling** con la pagaia groenlandese e il kayak da mare, a partire dal **balance brace** fino al **roll** completo e al rientro con roll. Sono proposti anche esercizi con la pagaia europea.



*Nelle fotografie a sinistra una sequenza della manovra di rolling con seakayak.*

*Sopra e sotto, invece la fase del balance brace sempre con kayak da mare e pagaia di tipo groenlandese*



Il **costo del corso** – oltre alla tessera di **Canoaverde CV** che comporta una **completa copertura assicurativa e RCA** - è di **40 €** all'ora a persona fino all'esecuzione in modo agile del **rolling** o fino al raggiungimento degli obiettivi superiori che si pone l'allievo.

Alla fine del corso – se già non si è beneficiato della promozione dedicata ai nuovi soci – si può sottoscrivere con uno sconto del 50% il **“Fondocanoa”** (utilizzo di kayak e attrezzatura sociale fino al 31 marzo dell'anno successivo, senza limiti di tempo).

**Contattaci scrivendo a [canoaverde@canoaverde.org](mailto:canoaverde@canoaverde.org)**



**CANOAVERDE** APS

[www.canoaverde.org](http://www.canoaverde.org) / [canoaverde@canoaverde.org](mailto:canoaverde@canoaverde.org) \* Porticciolo di Nervi - via Ganduccio, 2r - 16167 GENOVA