

## Corso di Eskimo

Aperti i corsi di ESKIMO

Quando sei giù c'è solo una cosa che vorresti fare:: tirarti "su"!

Pensa un po' quando, oltretutto, sei a testa in giù , dentro ad un kayak, e a quanto vorresti ritornare "su"!

L'eskimo è quella particolare manovra che viene utilizzata per riportare nella posizione corretta il kayak dopo un ribaltamento, attraverso l'uso della pagaia (in fase avanzata si può fare a meno della pagaia ed utilizzare soltanto le mani). In funzione del tipo di imbarcazione è possibile tirare diversi tipi di eskimo.

Per avere pieno controllo di un eskimo affidabile sono necessarie teoria e pratica.

La consapevolezza di potersi tirare su con facilità e relativamente poco sforzo velocizza l'apprendimento e rende più tranquillo il praticante nell'affrontare i diversi tipi d'acqua.

Al corso di eskimo possono partecipare tutti i canoisti che vogliono apprendere la tecnica, che siano principianti o esperti.

Il corso si svolge nella piscina Comunale Azzurra di Buccinasco il venerdì dalle 20 alle 21. 4 lezioni da un'ora / minimo 3 partecipanti / per tutte le età e livelli.

Possibilità di corso individuale.

Il costo è di 150€ che comprendono:

- ingressi in piscina
- uso dell'attrezzatura
- istruttore

### INFORMAZIONI GENERALI

I corsi sono attivi tutto l'anno.

Unico requisito: **NON AVERE PAURA DELL'ACQUA!**

## ATTREZZATURA

Tutta l'attrezzatura necessaria è fornita dalla Canottieri San Cristoforo: canoa, pagaia, paraspruzzi, ecc.

Il corsista deve presentarsi con "l'attrezzatura da piscina": costume, cambio asciutto, asciugamano, ciabatte, cuffia. Consigliata una maglia in lycra.

# CORSO DI ESKIMO

La manovra per raddrizzare la  
canoa dopo il ribaltamento



**OGNI VENERDÌ ORE 20**

Costo: 150 euro/4 lezioni da 1 ora  
minimo 3 partecipanti  
per tutte le età

l'attrezzatura viene fornita da noi

**PRESSO LA PISCINA "AZZURRA"  
DI BUCCINASCO**

**Via della Costituzione, 1**

**PER INFO:  
ALESSANDRO  
3400590276**



