



DRAGON BOAT A MILANO



CANOTTIERI SAN CRISTOFORO A.S.D.
ALZAIA NAVIGLIO GRANDE 122 - 20144 MILANO - TEL. 02 4239097
WWW.CANOTTIERISANCRISTOFORO.IT



Alla scoperta di Milano in barca!!!

Cos'è il **Dragon Boat** ?

Il Dragon Boat: una grande canoa adatta al trasporto di 20 persone più il timoniere e l'addetto al tamburo.

Conquistare la darsena a colpi di pagaia con il privilegio di osservare una delle zone più scenografiche, e turistiche, in maniera originale e insolita.

Aziende - Imparare a "stare tutti sulla stessa barca" per un unico obiettivo, un progetto di team building di facile approccio nel centro di Milano, a due passi da casa o dall'azienda, affidandosi ad un'équipe di professionisti esperti nella formazione e nella gestione delle risorse umane prima durante e dopo le uscite in barca.

Una festa in famiglia o tra amici Un compleanno insolito, un brindisi al centro della darsena o, per i più piccoli una fetta di pane e Nutella sulla rotta di Jack Sparrow.

Scuole - Un'idea per un'interessante gita scolastica a metà strada tra storia, ecologia, sport e avventura.

In compagnia - Una proposta alternativa per un aperitivo nel centro della vita milanese. I tamburi segnano il ritmo delle pagaiate mentre le bandiere sventolano attirando l'attenzione con il coinvolgimento delle numerose persone che frequentano i Navigli. Una volta conclusa l'escursione il ristorante presso la Canottieri San Cristoforo è a vostra disposizione per sorprendervi e ritemperarvi dopo aver combattuto nella corrente del Naviglio Grande.



Per ulteriori curiosità, informazioni o per prenotare la vostra remata "Adverso Flumine" non esitate a contattarci.



CORSI DI CANOTTAGGIO DI CANOA E SUP



A.S.D. CANOTTIERI SAN CRISTOFORO
ALZAIA NAVIGLIO GRANDE 122 - 20144 MILANO
TEL. 02 4239097

WWW.CANOTTIERISANCRISTOFORO.IT

CORSI DI CANOTTAGGIO DI CANOA E SUP

Presidente: SERGIO PASSETTI - Resp. Tecnico Canottaggio: LUIGI GANINO - Resp. Tecnico Canoa: EZIO CALDOGNETTO

CORSI DI CANOTTAGGIO

Le lezioni avranno la durata di 45' dedicati interamente all'allenamento e apprendimento delle tecniche di Vog. I corsi prevedono uscite con barche-scuola e olimpiche.

Gli allievi saranno divisi in gruppi omogenei di lavoro e saranno seguiti da istruttori C.O.N.I. / F.I.C. (Federazione Italiana Canottaggio) / ISEF

Attività preagonistica e agonistica. Si prevedono uscite di "Remo Turismo" e Lezioni di tecnica di voga all'Idroscalo

GIORNI DI FREQUENZA

BISETTIMANALE

LUNEDÌ/MERCOLEDÌ O MARTEDÌ/GIOVEDÌ

MONOSETTIMANALE

VENERDÌ O SABATO

PERIODO

SETTEMBRE-FEBBRAIO / FEBBRAIO-GIUGNO

I corsi si svolgeranno da **Settembre** a **Giugno** con possibilità di effettuare lezioni individuali.

ORARI

RAGAZZI (dai 10 ai 15 anni)

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

15.15-16.00 • 16.00-16.45 • 16.45-17.30 • 17.30-18.15

ADULTI (da 16 anni in su)

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

18.15-19.00 • 19.00-19.45 • 19.45-20.30 • 20.30-21.15 • 21.15-22.00
"IN FORMA DAL MATTINO" CORSO DALLE 07.30 ALLE 08.30

NOVITÀ

CORSI DALLE 10.00 ALLE 14.30

SPECIALE PAUSA PRANZO

ADULTI / RAGAZZI

SABATO

09.45-10.30 • 10.30-11.15 • 11.15-12.00



CORSI DI CANOA

Le lezioni avranno la durata di 1 ora dedicata interamente all'allenamento e apprendimento delle tecniche di pagaia.

Barche specifiche per corsi avanzati

Gli allievi saranno divisi in gruppi omogenei di lavoro e saranno seguiti da istruttori

C.O.N.I. / F.I.C.K. (Federazione Italiana Canoa e Kayak).

Saranno proposte gite a carattere "Turistico ambientale".

CORSI DI CANOA IN UN TRAINING DA VIVERE IN LIBERTÀ

GIORNI DI FREQUENZA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

organizza su misura i tuoi allenamenti dalle ore 16.30 alle ore 21.30
5 turni di attività in una scelta autonoma

PERIODO

OTTOBRE / GIUGNO

Possibilità di effettuare lezioni individuali.

ORARI

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

(Abbinamenti consigliati: Lunedì-Mercoledì e Martedì-Giovedì)
16.30-17.30 • 17.30-18.30 • 18.30-19.30 • 19.30-20.30 • 20.30-21.30

CORSI DI SUP

Corsi di apprendimento e di perfezionamento, uscite sul Naviglio e all'Idroscalo.

Frequenza monosettimanale e bisettimanale.

Per la frequenza dei corsi è obbligatorio il certificato di idoneità allo sport.

PER INFORMAZIONI: TEL. 02 4239097
DA LUNEDÌ A VENERDÌ 10,30/12,30 - 14,30/21,00
SABATO 9,00/12,00
INFO@CANOTTIERISANCRISTOFORO.IT