GRAFICA E STAMPA / WWW.ALLGRAFIC.COM

CORSI DI **FITWALKING**

Camminare bene per vivere meglio...

CAMMINARE...

- migliora la circolazione
- migliora la respirazione
- fa dimagrire
- tonifica i muscoli
- combatte lo stress

ESISTE UN MODO, FACILE E ALLA PORTATA DI TUTTI, PER STARE MEGLIO

IN 10 LEZIONI IMPARERAI A CORREGGERE LA TUA POSTURA, A CAMMINARE A LUNGO E VELOCEMENTE SENZA FATICA

Tra gli altri argomenti nel corso verranno spiegate e messe in pratica le **tecniche per impostare e ottimizzare**:

- Passo e falcata (attacco - oscillazione e doppio appoggio - spinta)
- Movimento del piede (appoggio - attacco di pianta - spinta)
- Movimento delle gambe
- Mobilità del bacino
- Uso delle braccia

Verranno inoltre affrontati i **principi metodologici** per:

- La regolarità e la costanza negli allenamenti
- L'adattamento progressivo allo sforzo
- Il recupero da affaticamento
- L'allenamento alla resistenza
- L'allenamento per migliorare la forza
- L'allenamento per la flessibilità
- L'allenamento per la coordinazione

CORSI DI **SUP**

Grande novità sulle sponde del Naviglio!

Una scuola di SUP per fare surf sui navigli con tavole gonfiabili con prestazioni al pari di quelle rigide, sicure e pratiche.

COS'È IL SUP

Il SUP è un modo di navigare in piedi "su una particolare tavola da surf" remando con una pagaia.

CORSI DI APPRENDIMENTO E DI PERFEZIONAMENTO SUL NAVIGLIO CON FREQUENZA MONOSETTIMANALE E BISETTIMANALE

SAN CRISTOFORO **DRAGON BOAT**

Alla scoperta di Milano in barca

Il **Dragon Boat** è una grande canoa adatta al trasporto di 20 persone.
Conquistare la Darsena a colpi di pagaia con il privilegio di osservare una delle zone più scenografiche e turistiche, in maniera originale e insolita.

PER ULTERIORI CURIOSITÀ, INFORMAZIONI O PER PRENOTARE LA VOSTRA PAGAIATA "ADVERSO FLUMINE"
NON ESITATE A CONTATTARCI

PER INFORMAZIONI:
TEL. 02 4239097
INFO@CANOTTIERISANCRISTOFORO.IT
DA LUNEDÌ A VENERDÌ 10.30-12.30 / 14.30-21.00
SABATO 9.00-12.00

DRAGON BOAT PER VOI

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 e 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

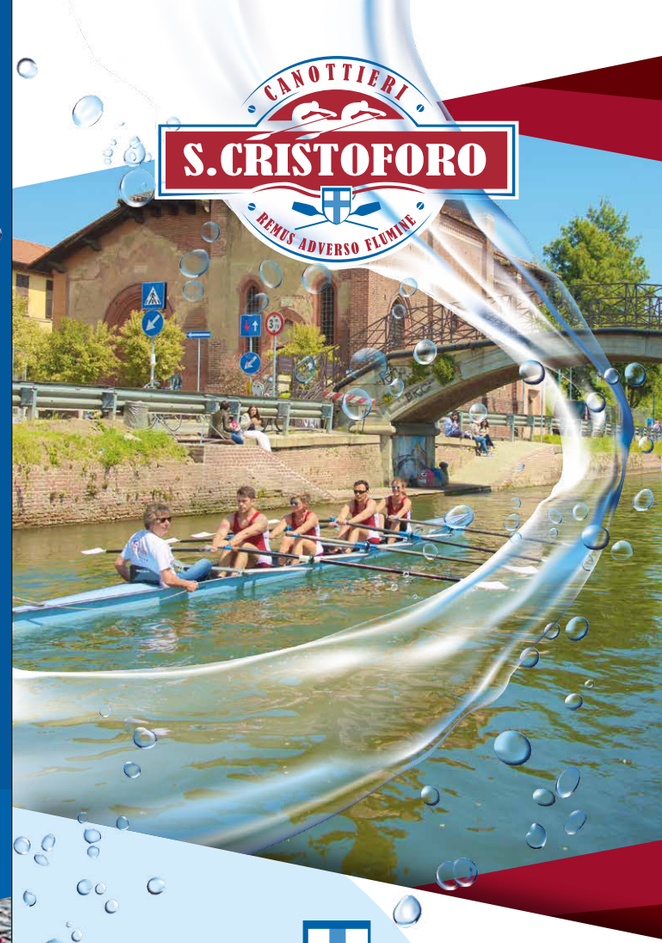
Un compleanno insolito: un brindisi al centro della Darsena o, per i più piccoli, una fetta di pane e nutella sulla rotta di Jack Sparrow.

SCUOLE

Un'idea per un'interessante gita scolastica a metà strada tra la storia, l'ecologia, lo sport e l'avventura.

IN COMPAGNIA

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



I NOSTRI **CORSI**

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

www.canottierisancristoforo.it

PER INFORMAZIONI: TEL. 02 4239097
INFO@CANOTTIERISANCRISTOFORO.IT
DA LUNEDÌ A VENERDÌ 10.30-12.30 / 14.30-21.00
SABATO 9.00-12.00

CANOTTIERI
S.CRISTOFORO
REMUS ADVERSO FLUMINE

PRESIDENTE **Sergio PASSETTI**
RESPONSABILE SPORTIVO **Moreno FIORE**

La struttura è dotata di giardino interno, bar-ristorante e di una moderna sala palestra con attrezzi per l'allenamento specifico.

PER LA FREQUENZA DEI CORSI E OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO DI IDONEITÀ ALLO SPORT

CORSI DI **CANOTTAGGIO**

FINALITÀ DEL CORSO

Apprendimento delle tecniche di voga.
I corsi prevedono uscite con barche-scuola e olimpiche.

DURATA DEL CORSO

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno.
(Settembre - Febbraio / Febbraio - Giugno) con possibilità di effettuare lezioni individuali.

DURATA DELLA LEZIONE

45 minuti dedicati interamente all'allenamento

ORGANIZZAZIONE DELLA LEZIONE

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 CONSIGLIATI

Bisettimanale Lunedì - Mercoledì / Martedì - Giovedì
Monosettimanale Venerdì / Sabato

ORARI DEI CORSI

RAGAZZI
(dai 10 ai 15 anni)

da Lunedì a Venerdì
15.15-16.00 / 16.00-16.45
16.45-17.30 / 17.30-18.15

Sabato e Domenica
9.00-9.45 / 9.45-10.30 / 10.30-11.15
11.15-12.00

ADULTI
(da 16 anni in su)

da Lunedì a Venerdì
18.15-19.00 / 19.00-19.45 / 19.45-20.30
20.30-21.15 / 21.15-22.00

Sabato e Domenica
9.00-9.45 / 9.45-10.30 / 10.30-11.15
11.15-12.00

NOVITÀ CORSI

In forma dal mattino 7.30-8.30
Speciale pausa pranzo 12.00-14.00

CORSI DI **VOGA ALLA VENETA**

La nostra flotta veneziana!

Lezioni individuali
con giorni e orari da concordarsi con la segreteria.

CORSI DI **CANOA**

FINALITÀ DEL CORSO

Apprendimento delle tecniche di pagaiata e di conduzione della barca. Barche specifiche per i corsi avanzati.

DURATA DEL CORSO

I corsi si svolgeranno da Ottobre a Giugno.
Possibilità di effettuare lezioni individuali.

DURATA DELLA LEZIONE

60 minuti dedicati interamente all'allenamento

ORGANIZZAZIONE DELLA LEZIONE

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).

ATTIVITÀ

Saranno proposte gite a carattere "Turistico ambientale".

GIORNI DI FREQUENZA

da Lunedì a Venerdì 16.30-21.30
Organizza su misura i tuoi allenamenti. 5 turni di attività in una scelta autonoma.

ORARI DEI CORSI

ADULTI e RAGAZZI

da Lunedì a Venerdì
16.30-17.30 / 17.30-18.30
18.30-19.30 / 19.30-20.30
20.30-21.30

Sabato
9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

Abbinamenti consigliati
Lunedì-Mercoledì / Martedì-Giovedì