



CANOA CLUB
TRENTO 2026

CORSO KAYAK LAGO



Livello BASE

Vorresti provare il kayak in acqua piatta e pagaiare sui laghi?

Quando

4 ore su richiesta dal mese di giugno (min 3 iscritti).

Info e iscrizioni

Tommaso
+39 340 47 20 741
info@canoaclubtrento.it

Requisiti

- ✓ Buona salute
- ✓ Buone capacità natatorie

Costo 100€

Inclusa tessera associativa e materiale canoistico

PROGRAMMA

- Breve storia della canoa, delle sue varie discipline e del Canoa Club Trento.
- Attrezzatura: abbigliamento, kayak e pagaia
- I preliminari: trasporto del kayak, salire e scendere dal kayak, postura e posizione di base, impugnatura della pagaia, rovesciamento con uscita e autosoccorso, svuotare il kayak;
- I fondamentali in acqua piatta: equilibrio, sguardo, fulcro, motore, arti inferiori
- Propulsioni: avanti, frenata, indietro;
- Rotazioni: cambi di direzione;
- Spostamenti laterali e appoggi;

Alcune modifiche del programma possono essere apportate in funzione delle caratteristiche e delle esigenze del gruppo.

