

Lezione ed escursione in SUP sul lago di Como – Parè (LC)



da Lunedì 14 a Venerdì 18 LUGLIO

ore 9:45

c/o Circolo Velico Tivano



Venite a provare il SUP, lo sport acquatico più innovativo del momento! Un'esperienza unica che unisce l'emozione dell'avventura al piacere del relax, offrendovi momenti indimenticabili a stretto contatto con la natura.

Lo Stand Up Paddle, meglio conosciuto come SUP, prende le sue origini dalle Hawaii, quando i surfisti hanno iniziato ad utilizzare la tavola da surf come alternativa all'allenamento fisico. Infatti, il SUP è diventato a tutti gli effetti una disciplina sportiva in cui si sta in piedi su una tavola utilizzando una pagaia apposita per la propulsione. I movimenti migliorano l'equilibrio e tonificano la muscolatura di tutto il corpo.

Dopo l'esperienza sarà possibile gustare un aperitivo in riva al lago, ammirando il magnifico paesaggio lacustre.

ore 9:45 Ritrovo alla Baia di Parè di Valmadrera (LC) presso il **Circolo Velico Tivano**, Strada Statale Lecco-Bellagio.

(Parcheggi gratuiti nelle vicinanze che vi verranno segnalati dopo l'adesione).

ore 10:00 Inizio lezione con istruttore: 30 minuti circa di teoria a terra e circa 1 h di pratica in acqua. A seguire un'altra ora a disposizione per poter sperimentare e mettere in pratica in acqua quanto appreso. L'istruttore sarà presente per fornirti supporto e consigli.

Ore 13:00 circa Terminata l'escursione, o per chi vuole aggregarsi solo dopo, ci sarà la possibilità di rilassarsi fronte lago, a pochi passi dalla Baia, presso il bar "Paré67" dove potrete gustare un **APERITIVO** in una splendida atmosfera con un meraviglioso paesaggio (inclusa 1 consumazione + 1 pinna a persona)



- **La Lezione è adatta a tutte le persone > 15 anni, per partecipare non è necessario aver esperienza pregressa ma è importante saper nuotare.**
- **Sarà fornito a ognuno tavola, pagaia, leash, GIUBBOTTO SALVAGENTE e dry bag per effetti personali.**
- **Si consiglia per il massimo comfort SCARPETTE DA SCOGLIO**

QUOTE di PARTECIPAZIONE	SUP	APERITIVO
Soci CRA FNM	€ 35	€ 8
FITeL La tessera FITeL, del costo di €. 6,00, ha valore annuale (anno solare) e consente la partecipazione a tutte le iniziative del CRA FNM.	€ 50	€ 12

Il Segretario
Fabio Monfrecola

Il Presidente
Luciano Ghitti

MODULO DI ADESIONE - CIRC. 215-2025- "Lezione ed escursione in SUP sul lago di Como" – LC – dal 14 al 18 luglio 2025

Cognome Nome CID

Telefono privato (cell.) e-mail

I MODULI PARZIALMENTE COMPILATI NON VERRANNO ACCETTATI
PER PARTECIPARE ALL'INIZIATIVA È NECESSARIO ESSERE MUNITI DI TESSERA ASSOCIATIVA CRA FNM O FITEL, DA ESIBIRE SE RICHIESTA. Riportare anche il nominativo del richiedente se partecipante.

n. ... Soci CRA FNM Cognome e Nome.....

n. ... Iscritti FITEL Cognome e Nome.....

LUN. 14 n.....SUP n.....APERITIVO **MART. 15** n.....SUP n.....APERITIVO
 MERC. 16 n.....SUP n.....APERITIVO **GIOV. 17** n.....SUP n.....APERITIVO
 VEN. 18 n.....SUP n.....APERITIVO

NOTE/ALLERGIE:

PAGAMENTO			
<input type="checkbox"/> POS (da versare al momento della prenotazione)	<input type="checkbox"/> Ruolo paga	<input type="checkbox"/> Quota Welfare 3.0  ALLEGARE IL VOUCHER AL MODULO DI ADESIONE	<input type="checkbox"/> Bonifico (Allegare giustificativo di pagamento) Intestato a: Circolo Ricreativo Aziendale FNM IBAN IT02 Z 050340169 0000000007699

Il modulo di adesione, correttamente compilato e firmato, dovrà pervenire al CRA FNM entro il **04/07/2025** (le rinunce oltre tale data saranno soggette a penale dell'intera quota) e/o fino a esaurimento posti con una delle seguenti modalità:

e-mail: crafnm@crafnm.it - Brevi Manu/Corrispondenza Interna: Sedi CRA FNM

- ✓ Il/la sottoscritto/a, firmando il presente modulo, è consapevole che i partecipanti alle iniziative CRA FNM non sono coperti da polizza assicurativa, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità civile e penale.
- ✓ Autorizza inoltre la realizzazione e l'utilizzo di fotografie, video o altri materiali audiovisivi effettuati durante l'evento.

Data _____

Firma _____

