



Via Buonarroti, 59  
Cernusco s/N (MI)

Vieni a trovarci tutti i **MARTEDI'** dopo le 21.00  
Da aprire anche il **MARTEDI'** e **GIOVEDI'** dalle  
18.30 alle 21.00  
e il **SABATO** dopo le 15.00

Per informazioni:

Carlo: 338 3470872

info@canoamartesana.it

[www.canoamartesana.it](http://www.canoamartesana.it)

## Divulgazione e Didattica

Per meglio far conoscere la pratica del kayak organizziamo delle giornate di avvicinamento alla canoa ed inoltre abbiamo realizzato un dvd da proiettare nelle scuole con l'intento di mostrare i contesti nei quali si svolge il nostro sport.



Le presentazioni sono gestite dai nostri istruttori con brevetto UISP che illustrano concretamente le attrezzature (canoa, pagaia, salvagente, ecc.) fornendo le debite spiegazioni ed esponendo la tecnica necessaria alla pratica, infine

viene consegnata una dispensa a sintesi di quanto detto e visto.



Per tutti l'invito ad una prova pratica presso la nostra sede nautica nel Centro Sportivo di via Buonarroti a Cernusco sul Naviglio.

Una duplice opportunità: per il C.F.M. la possibilità di fare promozione e per le scuole fornire agli alunni stimoli conoscitivi.

Siamo a disposizione per chiarimenti ed informazioni.

[www.canoamartesana.it](http://www.canoamartesana.it)



**GoFoMo**  
**CANOA FLUVIALE**  
**MARTESANA**  
**2009**

avventura  
sport  
divertimento



[www.canoamartesana.it](http://www.canoamartesana.it)

## Il canoa Martesana

L'associazione Canoa Fluviale Martesana, affiliata alla Unione Italiana Sport Per Tutti (UISP) Area Sport d'Acquaviva, fa parte della "Polisportiva della Martesana A.S.D."

Il gruppo nasce nel 1981 grazie alla passione per uno sport sano e divertente a contatto con la natura e in particolare con l'ambiente fluviale. Il CFM rende questo sport adatto a tutti, offrendo differenti attività a seconda del proprio livello di abilità.

Il Naviglio Martesana è stato subito identificato come ambiente ideale per l'apprendimento delle tecniche e per l'allenamento. Proprio sulle sue sponde è situata la sede del CFM, che viene utilizzata come punto di ritrovo oltre che per cene e serate.

Diventare soci del CFM non significa soltanto fare pratica sportiva, ma anche ritrovarsi e incontrare nuovi amici con i quali collaborare alla scoperta e alla promozione di uno sport affascinante.



## Iscrizione annua all'associazione

Permette l'utilizzo integrale dell'attrezzatura, costa **80 euro per gli adulti e 40 euro per i ragazzi con meno di 16 anni**

## I corsi sul Naviglio

I corsi di ambientamento alla canoa-kayak, che si svolgono da aprile a settembre, insegnano le manovre basilari per la conduzione del kayak in acque calme e con corrente moderata.

**MARTEDI' E GIOVEDI' DALLE 19.00 ALLE 21.00**



Ciascun corso si sviluppa in **4 lezioni da 2 ore cadauna al prezzo di 90 euro per adulti e 50 euro per ragazzi con meno di 16 anni.**

## La piscina

Per tutti coloro che volessero avere un approccio un po' più soft alla canoa e che volessero semplicemente mantenersi in allenamento durante l'inverno, proponiamo corsi di ambientamento ed eskimo e serate di allenamento libero presso la piscina comunale di Concorezzo.

Per **date e prezzi** consulta il sito alla pagina:

**[www.canoamartesana.it/corsi.asp](http://www.canoamartesana.it/corsi.asp)**



## Uscite Fluviali 09

Febbraio - Venezia

Marzo - Mera e Trebbia

Aprile - Vara e Brembo

Maggio - Adda Alto

Giugno - Moesa e VorderRherin

Luglio - Soca e Toce

Settembre - Sesia

Ottobre - Adige e 5 Terre

Novembre - Vara

Molte altre uscite saranno proposte dal comitato tecnico

## Festa della canoa 12-13-14 Giugno



Grande evento organizzato dal CFM e ormai giunto alla 25esima edizione, inizia il venerdì sera con filmati e musica per proseguire il sabato pomeriggio con prove libere di canoa per tutti. La domenica mattina si

tiene la tradizionale discesa sul Naviglio Martesana aperta a tutti: da Villa Fornaci fino alla nostra sede presso il centro sportivo cernuschese di via Buonarroti.

Durante i tre giorni è attivo un servizio di ristorazione

