di FRANCESCO SALVATO - TEACHING SINCE 1982 – WWW.FREEFLOWKAYAK.IT

CARI FREEFLOWERS

FREE FLOW COMPIE 20 ANNI!!!!

Iniziamo la stagione con la stessa energia di sempre; ecco il programma per il **2018** sperando che sia di vostro gradimento!

APERTURA SCUOLA - Dal 1 marzo al 31 novembre

Le basi operative sono in Val Pellice presso il ponte di Bibiana e in Val Chisone presso il laghetto di Villar Perosa, sulla statale che porta a Sestriere

VALLI OLIMPICHE FREE RIDE

Nel periodo primaverile i fiumi delle valli olimpiche hanno le condizioni ideali per farsi scoprire. Free Flow è disponibile per **DISCESE GUIDATE** sui più bei percorsi della zona:

- **Pellice** basso/medio/alto
- **Chisone** medio/alto
- **Germanasca** medio/alto/altissimo
- **Germanasca di Massello** e **di Prali**
- **Guicciard**
- **Luserna**
- **Angrogna**

Possibilità di effettuare uno o più giorni

PERSONAL TRAINING PROGRAM

Corso **INDIVIDUALE** della durata di un anno
Per ottimizzare l'insegnamento e per avere garanzia di un **SALTO di QUALITA'** canoistico
Programma e costi decisi a seconda degli obiettivi

IVREA WORK SHOP

Lezioni e stage con **Francesco Salvato** presso il **CAMPO SLALOM di IVREA**, uno dei percorsi artificiali più quotati al mondo

FREE FLOW A CASA VOSTRA

Francesco Salvato è disponibile per stage, workshop su tutti gli argomenti legati alla tecnica e alla didattica del kayak da tenersi **PRESSO LE SEDI** di associazioni o canoa club
Programmi e date da concordare

GRUPPO Chiale expert · ESKO kayaks · hf · SELECT paddles · sandiline · SH · sweet protection · kayakshop.it · NEREUS SPORT

di FRANCESCO SALVATO - TEACHING SINCE 1982 – WWW.FREEFLOWKAYAK.IT

********** CALENDARIO **********

NOTA BENE: Attività didattiche alternative (su richiesta) sono disponibili anche nei week end nei quali già sono previste le seguenti attività

10-18 marzo : MAROCCO - L'ORIENTE DIETRO L'ANGOLO
Spedizione canoistica in un **PAESE AFFASCINANTE** con fiumi di media difficoltà che scendono dalla catena dell'Atlante
Ambienti straordinari!!
Livello: intermedi

22 aprile- 1° maggio: CORSICA - WILD WATER PARADISE
Fiumi straordinari immersi in paesaggi mozzafiato, avvolti dai colori, inebriati dai profumi dell' **ISOLA PARADISO** per i canoisti
Livello: intermedi/esperti

2-3-4 giugno: VAL SESIA
Uno dei **LUOGHI CULT** nel panorama europeo!

12-15 luglio e 4-7 ottobre: CANALI FRANCESI
4 giorni negli impianti artificiali di **ST PIERRE de BOEUF** e **SALT BRENAZ**, i canali più didattici in Europa
Livello: intermedi/esperti

1-15 agosto: FRANCIA
In concomitanza e collaborazione con il **RADUNO FICT**, Free Flow sarà in Francia nella splendida valle della **DURANCE**
Lezioni per tutti i livelli

20-23 settembre: 5 TERRE
Un kayak tour da Sestri Levante a Porto Venere, uno dei tratti di costa più **SPETTACOLARI** al mondo

27 ottobre – 4 novembre: NEPAL - TAMUR
Il fiume che scende dal **KANCHENJUNGA**, il terzo 8000 della terra, 130 km di straordinaria acqua bianca
Avvicinamento con uno dei **trekking più belli** del Nepal

22 novembre – 2 dicembre: ZAMBESI – IL MITICO FIUME
Spedizione sul **MITICO FIUME** africano, nella TOP TEN di tutti i canoisti del mondo
DA NON PERDERE!!!
Livello: intermedio/esperti

GRUPPO Chiale expert · ESKO kayaks · hf · SELECT paddles · sandiline · SH+ · sweet protection · kayakshop.it · NEREUS SPORT

di FRANCESCO SALVATO - TEACHING SINCE 1982 – WWW.FREEFLOWKAYAK.IT

FREE FLOW WORKSHOPS:

Corsi di 10 ore strutturati in due giornate durante le quali viene trattato in **MODO APPROFONDITO** un argomento specifico

9-10 giugno: IL BOOF

Il boof serve per **superare i ritorni, per affrontare i gradini, i salti e le cascate** nel modo più efficace

Tutti gli aspetti tecnici del **COLPO PIU' IMPORTANTE** per i canoisti del terzo millennio

30 giugno – 1 luglio: IL BUCO

Tutto quello che bisogna sapere per **prendere confidenza e familiarità** con i riccioli, ritorni e buchi, trasformando "la paura del buco" in gioco

BE A SAFE KAYAKER: LA SICUREZZA PER I CANOISTI

Corsi di sicurezza **SPECIFICI PER CANOISTI**!

16-17 giugno: BE A SAFE KAYAKER 2

per canoisti che pagaiano fino al IV/V° grado

23-24 giugno: BE A SAFE KAYAKER 1

per canoisti pagaiano fino al III° grado

Giugno/Luglio: CAMPUS PER BAMBINI/RAGAZZI

Attività **GIORNALIERE e SETTIMANALI** per bambini e ragazzi dai 7 ai 15 anni

L'attività principale è il **KAYAK**, che viene proposto in maniera ludica ed in totale sicurezza, con lezioni progressive in piscina, al laghetto campo scuola e, se le abilità lo consentono, in fiume

Sono inoltre proposte attività utili a stimolare le abilità psico-motorie dei ragazzi ed a **VIVERE NELLA NATURA** in modo divertente, stimolante e coinvolgente

Anche sotto forma di **CAMPUS**

A partire dalla chiusura estiva delle scuole

5-8 Luglio: BE A YOUNG SAFE KAYAKER (NOVITA 2018!!!)

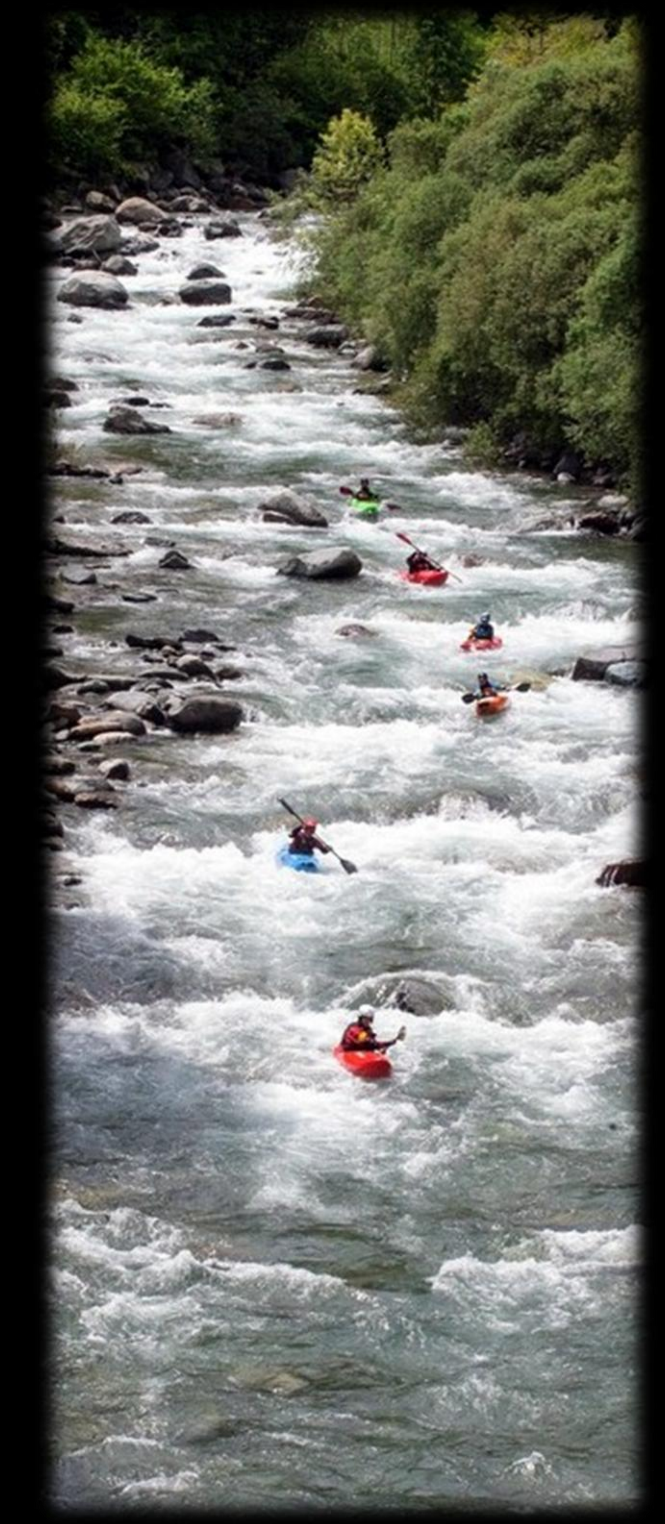
Per la prima volta in Italia un **CORSO di SICUREZZA SPECIFICO** per canoisti **dai 13 ai 18 anni**

La finalità è quella di trasmettere alle nuove generazioni le conoscenze e la **GIUSTA MENTALITA'** in relazione alla sicurezza

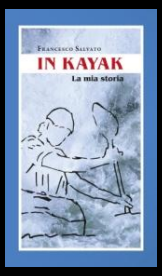
Il corso è strutturato con una **DIDATTICA SPECIFICA** e adatta a quella fascia di età

GRUPPO Chiale expert · ESKO kayaks · hf · SELECT paddles · sandiline · SHOP.US.COM · sweet protection · KS kayakshop.it · NEREUS SPORT

di FRANCESCO SALVATO - TEACHING SINCE 1982 – WWW.FREEFLOWKAYAK.IT



********** SHOP **********



LIBRO "In kayak. La mia storia"

Uno dei rari libri di spedizioni canoistiche in italiano! Francesco ripercorre i **MOMENTI PIU' IMPORTANTI** della sua vita e condivide non solo le esperienze vissute nei 5 continenti ma anche le motivazioni, i retroscena, le difficoltà, le paure, le gioie e le sensazioni che lo hanno portato a dedicare la sua esistenza al kayak

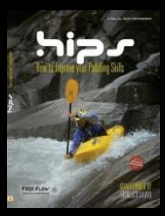
Un libro che, oltre a scivolare morbido e fluido nella lettura, lascia nel cuore del lettore la speranza di poter trovare nella magia dell'acqua **un proprio equilibrio e la propria affermazione**. Così come nella vita, anche nell'acqua le emozioni più forti sono il frutto di sacrifici e di un entusiasmo senza limiti

NON PUO' MANCARE nella libreria di un canoista

LIBRO "In equilibrio sull'acqua"

La nuova edizione del manuale di tecnica

Un libro PER TUTTI: il canoista principiante trova le indicazioni di base per muovere i primi colpi di pagaia e il kayaker esperto può approfondire la tecnica e trovare suggerimenti utili

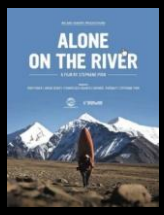


DVD "HIPS"

L'esperienza trentennale di Francesco trasferita in video

Uno STRUMENTO INDISPENSABILE per conoscere la moderna tecnica del kayak

Anche in inglese



DVD "Alone on the river"

Il DVD sulla **PRIMA DISCESA INTEGRALE** del Langu Khola in Nepal. Un filmato vincitore di numerosi premi nei più importanti film festival al mondo!!

Ora con SOTTOTITOLI IN ITALIANO!!!

Per informazioni e programmi dettagliati

Web: www.freeflowkayak.it
Mail: info@freeflowkayak.it
Cell: + 39 340 6541843

clicca su Mi Piace! Seguici su facebook

Enjoy the river!!!

Francesco

GRUPPO Chiale expert · EXO kayaks · hf · SELECT · sandiline · SH+ · sweet protection · kayakshop.it · NEREUS SPORT