



CANOTTIERI ADRIA 1877 TRIESTE

CORSI ESTIVI 2024



CANOTTAGGIO



La Società Triestina Canottieri ADRIA 1877 A.S.D. organizza corsi estivi di avviamento al Canottaggio per ragazze e ragazzi nati negli anni 2010 - 2014

Le lezioni si terranno dalle 8.30 alle 12.30

PRIMO CORSO	da LUNEDÌ 10 GIUGNO a VENERDÌ 21 GIUGNO
SECONDO CORSO	da LUNEDÌ 24 GIUGNO a VENERDÌ 5 LUGLIO
TERZO CORSO	da LUNEDÌ 8 LUGLIO a VENERDÌ 19 LUGLIO
QUARTO CORSO	da LUNEDÌ 22 LUGLIO a VENERDÌ 2 AGOSTO
QUINTO CORSO	da LUNEDÌ 5 AGOSTO a VENERDÌ 9 AGOSTO

**Il costo dei primi 4 corsi (2 settimane) è di € 180,00
il 5° corso (1 settimana) è di € 90,00**

Le lezioni comprenderanno:

- L'apprendimento e la pratica del canottaggio
- Preparazione atletica generale
- Tecnica di voga a secco su remoergometro ed in vasca voga
- Tecnica di voga in barca
- Uscite in barca singola, a 2 e a 4 vogatori
- In caso di maltempo le attività saranno svolte nei nostri spazi coperti
- Tutti i ragazzi frequentanti i corsi saranno tesserati e coperti da assicurazione FIC.

L'allievo dovrà avere con sé abbigliamento per l'attività sportiva: maglietta, pantaloncini, tuta sportiva, costume da bagno, scarpe da ginnastica, giubbotto impermeabile, ricambi, asciugamano, cappellino, occhiali da sole.

Per partecipare ai corsi il ragazzo deve sapere nuotare ed essere munito di certificato medico per attività sportive non agonistiche.

Società Triestina Canottieri Adria 1877 ASD, Pontile Istria 2 - 34123 Trieste
Info su: www.canottieriadria1877.com e-mail: adria1877@gmail.com
Tel.: 040 304650 Fax: 040 9820 003 Cellulare segreteria: 335 631 1899

IBAN: IT 90 B 02008 02210 0000 0505 7932