



CORSO INVERNO 2015 CANOTTAGGIO

**La Società Triestina Canottieri ADRIA 1877 A.S.D.,
organizza un corso invernale di Canottaggio
per ragazze e ragazzi nati negli anni 1999-2004**

Le lezioni si terranno al martedì e al giovedì dalle 15:30 alle 17:00.

**Il corso avrà inizio martedì 13 gennaio
per concludersi giovedì 9 aprile**

Per il corso è previsto un numero massimo di 15 ragazze/ragazzi

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 applicata alla barca
- Uscite in barca singola, a 2 ed a 4 vogatori
- Sarà sempre garantita l'assistenza del motoscafo di appoggio
- In caso di maltempo le attività saranno svolte nei nostri spazi coperti
- Il corso sarà gestito da un istruttore regolarmente abilitato dalla FIC
- Tutti i ragazzi frequentanti i corsi saranno coperti da assicurazione FIC
- A fine corsi si svolgerà una gara con premiazioni e rinfresco di saluto

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 e deve essere munito di certificato medico per attività sportive non agonistiche (DM 8/8/2014).

costo: 150 Euro

Info su www.canottieriadria1877.com o tramite mail scrivendo a adria1877@gmail.com
o telefonare a: Francesco 349 4599 475; segreteria 333 22 313 20

I frequentatori del corso potranno associarsi all'Adria 1877 senza pagare la tassa d'iscrizione

**Società Triestina Canottieri Adria 1877 ASD, Pontile Istria 2
34123 Trieste (040 30 46 50 – 333 22 313 20 – fax 040 982 0003)**