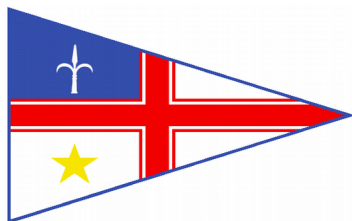


# S.T.C. ADRIA 1877



## CORSO AUTUNNO 2017 CANOTTAGGIO

**La Società Triestina Canottieri ADRIA 1877 A.S.D.,  
organizza un corso autunnale di Canottaggio  
per ragazze e ragazzi nati negli anni 2001-2006**

Le lezioni si terranno al **martedì, giovedì e venerdì** con i seguenti orari:  
dalle 15:30 alle 17:00.

**Il corso inizia martedì 12 settembre e termina venerdì 15 dicembre**

Per il corso è previsto un numero massimo di 15 partecipanti

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
- 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 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 e deve essere munito di certificato medico per attività sportive non agonistiche

costo: 150 Euro

Info su [www.canottieriadria1877.com](http://www.canottieriadria1877.com) o tramite mail scrivendo a [adria1877@gmail.com](mailto:adria1877@gmail.com)  
o telefonare @ segreteria 335 6311 899

I frequentatori del corso, al termine potranno associarsi all'Adria pagando metà  
tassa d'iscrizione.

**Società Triestina Canottieri Adria 1877 ASD, Pontile Istria 2  
34123 Trieste (040 30 46 50 – 335 63 11 899) – [adria1877@gmail.com](mailto:adria1877@gmail.com)  
IBAN: IT 13 K 02008 02208 0000 0505 7932**