



# **S.T.C. ADRIA**

## **CORSO DI CANOTTAGGIO AUTUNNO 2018 da mercoledì 5 settembre a giovedì 20 dicembre**

**La Società Triestina Canottieri ADRIA 1877 A.S.D.,  
organizza un corso autunnale di Canottaggio  
per ragazze e ragazzi nati negli anni 2002-2008**

**Le lezioni si terranno lunedì, mercoledì e giovedì dalle 15.30 alle  
17.00**

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) tramite mail scrivendo  
[aadria1877@gmail.com](mailto:aadria1877@gmail.com)

o telefonare a Francesco 349 4599 475 o a 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**

**IBAN: IT 90 B 02008 02210 0000 0505 7932**