



S.T.C. ADRIA 1877

CORSO DI CANOTTAGGIO AUTUNNO 2019 da lunedì 16 settembre a giovedì 19 dicembre

**La Società Triestina Canottieri ADRIA 1877 A.S.D.
organizza un corso autunnale di Canottaggio
per ragazze e ragazzi nati dal 2003 al 2009**

Le lezioni si terranno lunedì 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: 140 Euro

Info su www.canottieriadria1877.com o tramite mail scrivendo

a adria1877@gmail.com

segreteria 335 6311 899

I frequentatori del corso, al termine potranno associarsi all'Adria.

**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