



CORSI ESTIVI 2020 CANOTTAGGIO

**La Società Triestina Canottieri ADRIA 1877 A.S.D.
organizza corsi estivi di avviamento al Canottaggio per
ragazze e ragazzi nati negli anni 2005-2010**

Le lezioni saranno divise in 4 turni da 2 settimane
dalle 8.30 alle 12.30

Il PRIMO CORSO inizia lunedì 15 giugno, per concludersi venerdì 26 giugno
Il SECONDO CORSO inizia lunedì 30 giugno, per concludersi venerdì 10 luglio
Il TERZO CORSO inizia lunedì 13 luglio, per concludersi venerdì 24 Luglio
Il QUARTO CORSO inizia lunedì 28 luglio, per concludersi venerdì 7 Agosto
Il costo di ogni corso è € 160

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
- In caso di maltempo le attività saranno svolte nei nostri spazi coperti
- Tutti i ragazzi frequentanti i corsi saranno coperti da assicurazione FIC

L'allievo/a 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 l'allievo/a deve sapere nuotare e deve essere munito di certificato medico per attività sportive non agonistiche.

Info: www.canottieriadria1877.com - adria1877@gmail.com - segr. 335 631 1899

Al termine del corso gli allievi potranno associarsi all'Adria pagando metà della tassa d'iscrizione.

**Società Triestina Canottieri Adria 1877 ASD - Pontile Istria 2 34123 Trieste
(040 30 46 50 – 335 6311 899 – adria1877@gmail.com - fax 040 982 0003)
IBAN: IT 90 B 02008 02210 0000 0505 7932**