



CORSO INVERNO - PRIMAVERA 2016 CANOTTAGGIO

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

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

Il corso avrà inizio **MARTEDÌ 12 GENNAIO**
per concludersi **GIOVEDÌ 26 MAGGIO**

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
- 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

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: 180 Euro

Info su www.canottieriadria1877.com o tramite mail scrivendo a adria1877@gmail.com
o telefonare @ Francesco 349 4599 475 o @ 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 – 333 22 313 20 – fax 040 982 0003)
IBAN: IT 13 K 02008 02208 0000 0505 7932**