



CORSI ESTIVI 2021

CANOTTAGGIO

**La Società Triestina Canottieri ADRIA 1877 A.S.D.
organizza corsi estivi di avviamento al Canottaggio per
ragazze e ragazzi nati negli anni 2006-2011**

Le lezioni saranno divise in 5 turni da 2 settimane
dalle 8.30 alle 12.30

II PRIMO CORSO posti esauriti

II SECONDO CORSO posti esauriti

II TERZO CORSO posti esauriti

II QUARTO CORSO inizia lunedì 26 luglio, per concludersi venerdì 6 Agosto

II QUINTO CORSO inizia lunedì 9 agosto per concludersi venerdì 20 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, a 2 ed a 4 vogatori
- 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)
IBAN: IT 90 B 02008 02210 0000 0505 7932