



S.T.C. ADRIA 1877

CORSO DI CANOTTAGGIO AUTUNNO 2022 da mercoledì 21 settembre a sabato 17 dicembre

**La Società Triestina Canottieri ADRIA 1877 A.S.D.
organizza il corso inverno-primavera di Canottaggio
per ragazze e ragazzi nati dal 2004 al 2009**

Le lezioni si terranno mercoledì e sabato dalle 15.30 alle 17.00

Per il corso è previsto un numero massimo di 12 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 di voga in 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 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 ed essere munito di certificato medico per attività sportive non agonistiche.

costo: 160 Euro

Info su www.canottieriadria1877.com

o tramite mail scrivendo a adria1877@gmail.com

segreteria 335 631 1899

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

**Società Triestina Canottieri Adria 1877 ASD, Pontile Istria 2
34123 Trieste (335 631 1899) – adria1877@gmail.com
IBAN: IT 90 B 02008 02210 0000 0505 7932**