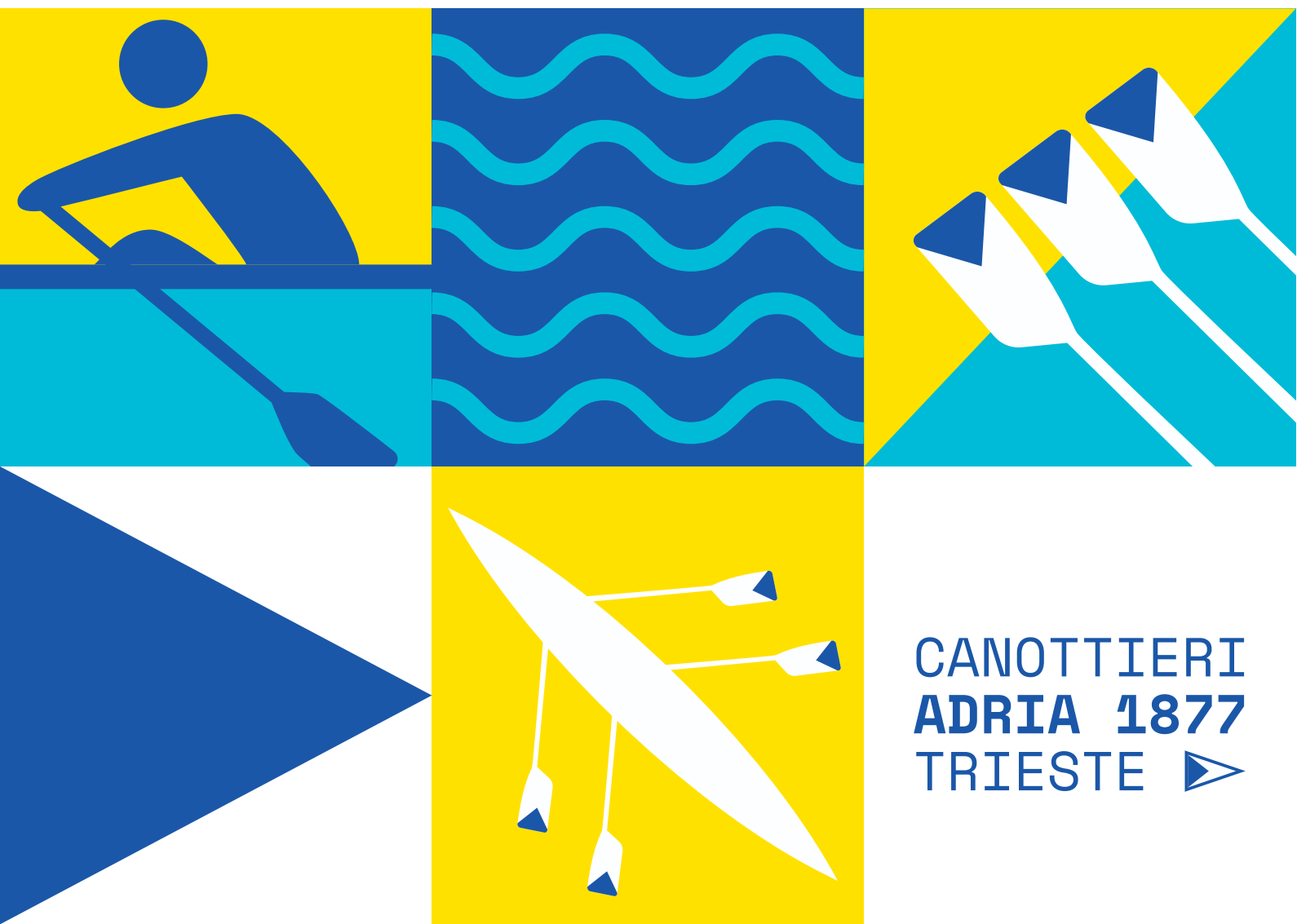


# CORSI 2025 ESTIVI

## CANOTTAGGIO

**Un'estate in barca: due settimane di corso  
per ragazzi e ragazze (2011 – 2015) dalle 8 alle 14**



**CANOTTIERI  
ADRIA 1877  
TRIESTE** 

# ATTIVITÀ

## Apprendimento e pratica del canottaggio

Si parte con la **tecnica di base**, attraverso esercizi su remoergometro e in vasca voga, per poi passare alle prime **uscite in barca**, sia in singolo che in equipaggio.

Ogni attività è seguita da istruttori esperti, per **avvicinarsi al canottaggio in modo semplice e stimolante**: si impara facendo squadra, per godersi l'estate in compagnia e all'aria aperta.

## Movimento all'aria aperta

Giochi, esercizi e attività all'aperto per muoversi, divertirsi e fare gruppo.

La preparazione atletica è pensata per **sviluppare coordinazione, equilibrio e disciplina**.

In caso di maltempo le attività saranno svolte nei nostri spazi coperti.

### Cinque corsi di 2 SETTIMANE

dal lunedì al venerdì

\*giovedì

Corso 1

9

giugno

↓  
20  
giugno

Corso 2

23

giugno

↓  
4  
luglio

Corso 3

7

luglio

↓  
18  
luglio

Corso 4

21

luglio

↓  
1  
agosto

Corso 5

4

agosto

↓  
14\*  
agosto

## COSTO

**€ 180** per il primo corso

**€ 90** ogni corso successivo  
e per fratelli o sorelle

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

## ORARI

**08.00 – 08.30** accoglienza

**08.30 – 12.30** preparazione fisica  
e attività in mare

**12.30 – 14.00** custodia e pranzo  
(pranzo al sacco o al ristorante sociale  
€ 8 con prenotazione giornaliera)

## INFORMAZIONI PRATICHE

Tutti gli allievi saranno coperti da assicurazione FIC.

Dovranno 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** ed essere munito di **certificato medico** non agonistico.

## CONTATTI

Mail **adria1877@gmail.com**

Segreteria **335 631 1899**  
**040 30 46 50**

Società Triestina Canottieri Adria 1877 ASD  
**Pontile Istria 2** 34123 Trieste  
IBAN: IT 90 B 02008 02210 0000 0505 7932

**CANOTTIERI  
ADRIA 1877  
TRIESTE** 