

C.M.M.  
Nazario Saurò



**CORSI ESTIVI 2022**

**TENNIS • KAYAK**

**• CANOA POLO •**

**CANOTTAGGIO**

**#summer #sport #friends**

#friends



# CORSO CMM SPORT CAMP

**C. M. M. NAZARIO SAURO • ASD**  
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
Ente Morale e Stella d'Oro al Merito Sportivo

## CHI PUÒ ISCRIVERSI?

Ragazzi e ragazze nati tra il 2009 e il 2015

## QUANTO DURA IL CORSO?

Dura 1 settimana, ed è ripetibile

## QUANDO INIZIA IL CORSO?

I corsi iniziano il 13 giugno e terminano al 9 settembre, con pausa dal 15 al 19 agosto

## QUANDO SI SVOLGE IL CORSO?

Da lunedì a venerdì, dalle 8 alle 16:  
ore 8 in viale Miramare 107  
davanti all'ingresso dei campi da tennis  
ore 16 in viale Miramare 40  
davanti all'ingresso della nostra Sede.  
Invitiamo tutti alla puntualità

## COSA FANNO ESATTAMENTE?

8-10 TENNIS

10-10.30 MERENDA (con brioches fornita dal nostro bar)

10.30 - 12.30 CANOA KAYAK & CANOA POLO

12.30-13.30 PRANZO (presso il nostro ristorante)

13.30-16 RELAX, GELATO, SPIAGGIA e MARE

## QUANTO COSTA IL CORSO?

Il costo di una settimana è:

170 euro per i Soci

190 euro per i non soci

+3 euro per tesseramento FICK

Per tutti riduzione di 10 euro per le settimane aggiuntive, per i fratelli e per gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati. Questi sconti non sono cumulabili



# CORSI CANOA

## Kayak + Canoa Polo

**AFFILIATO - FICK**  
PER PRENOTARE  
tel.0404260078 - 3883596179

### CORSO PRINCIPIANTI ESTIVO

#### CHI PUÒ ISCRIVERSI?

Ragazzi e ragazze nati dal 2010 al 2013

#### QUANTO DURA IL CORSO?

Si può scegliere da 1 fino a 5 settimane

#### QUANDO INIZIA IL CORSO?

Inizia il 13, 20, 27 giugno, 4 e 11 luglio

#### QUANDO SI SVOLGONO LE LEZIONI?

Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 12.30. Pausa  
merenda (portata da casa) alle ore 10 circa

#### COSA FANNO ESATTAMENTE?

Imparano ad andare in kayak e a passare e tirare  
la palla in canoa polo, con istruttori qualificati della  
Federazione Italiana Canoa Kayak

#### QUANTO COSTA IL CORSO?

Costo 1 settimana 80 euro

Costo 2 settimane 150 euro

Costo 3 settimane 210 euro

Costo 4 settimane 260 euro

Costo 5 settimane 300 euro

più 3 euro tesseramento FICK

Iscrizione non Soci più 15 euro

Sconto soci 8 euro a settimana

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI IN CONSEGUENZA DELLE  
CONDIZIONI METEO O DEGLI IMPEGNI AGONISTICI DEGLI ISTRUTTORI



# CORSI CANOA

## Kayak + Canoa Polo

**AFFILIATO • FICK**  
PER PRENOTARE  
tel.0404260078 - 3883596179

### CORSO

## RAGAZZE PRINCIPIANTI

Ispirato al progetto federale  
"Donne in canoa"

**CHI PUÒ ISCRIVERSI?**  
Ragazze principianti nate nel 2008 e 2009

**QUANTO DURA IL CORSO?**  
Si può scegliere da 1 fino a 5 settimane

**QUANDO INIZIA IL CORSO?**  
Inizia il 13, 20, 27 giugno, il 4 e 11 luglio

**QUANDO SI SVOLGONO LE LEZIONI?**  
Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 10.00

**COSA FANNO ESATTAMENTE?**  
Imparano ad andare in kayak e a passare e tirare la palla in canoa polo, con istruttori qualificati della Federazione Italiana Canoa Kayak.

**QUANTO COSTA IL CORSO?**  
Costo prima settimana 40 euro, successive 35 euro.  
Sconto soci 4 euro a settimana.  
Iscrizione non Soci più 15 euro  
+ 3 euro tesseramento FICK

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI IN CONSEGUENZA DELLE CONDIZIONI METEO O DEGLI IMPEGNI AGONISTICI DEGLI ISTRUTTORI

### CORSO

## PREAGONISMO

Ragazzi e ragazze nati tra il 2010 e il 2013 che hanno frequentato nel 2021 il corso di perfezionamento/primagara/preagonismo

**QUANTO DURA IL CORSO?**  
Dura 13 settimane

**QUANDO INIZIA IL CORSO?**  
Il corso inizia il 13 giugno, fino al 8 settembre

**QUANDO SI SVOLGONO LE LEZIONI?**  
Lunedì, martedì e giovedì dalle 8.00 alle 12.15, venerdì dalle 17 alle 18.30, sabato dalle 10 alle 11.30

**QUANTO COSTA IL CORSO?**  
I Soci atleti pagano per il Corso 100 euro, i non Soci pagano 240 euro più 15 euro d'iscrizione (il costo di questo corso è stato calcolato prevedendo già le assenze causate dalle ferie famigliari durante le 13 settimane)  
+ 12 euro tesseramento

**...E IN AUTUNNO?**  
Continua l'attività nel "CANOA GIOVANI"



#sport



# CORSI CANOA Kayak

**AFFILIATO • FICK**  
PER PRENOTARE  
tel. 388 3596179- 040 4260078

## CORSO PRINCIPIANTI INIZIO SCUOLA

**CHI PUÒ ISCRIVERSI?**  
Principianti nati dal 2011 al 2013

**QUANTO DURA IL CORSO?**  
Dura 2 settimane

**QUANDO INIZIA IL CORSO?**  
Inizia il 12 settembre fino al 23 settembre

**QUANDO SI SVOLGONO LE  
LEZIONI?**  
Lunedì, mercoledì e venerdì dalle 17 alle 18.30,  
sabato dalle 10 alle 11.30

**COSA FANNO ESATTAMENTE?**  
Imparano ad andare in kayak con istruttori  
qualificati della Federazione Italiana  
Canoa Kayak

**QUANTO COSTA IL CORSO?**  
I Soci pagano il Corso 55 euro; i non Soci pagano  
60 euro più 15 euro d'iscrizione  
+ 3 euro tesseramento FICK

## CANOA GIOVANI

Dopo aver frequentato i corsi per PRINCIPIANTI e  
PREAGONISMO, l'attività prosegue nelle squadre  
giovanili per gli allievi che dimostreranno di possedere  
particolare interesse e predisposizione.  
Date, orari e costi ancora da definire



# CORSI per ADULTI KAYAK DA MARE

**AFFILIATO • FICK**  
PER PRENOTARE  
tel. 388 3596179- 040 4260078

## CORSO PRINCIPIANTI

### CHI PUÒ ISCRIVERSI?

Adulti principianti in possesso del certificato medico sportivo non agonistico

### QUANDO INIZIA IL CORSO?

Dal 13 giugno

### COSA FANNO ESATTAMENTE?

Imparano a pagaiare tramite 6 escursioni in kayak lungo la costa tra Piazza Unità d'Italia e Miramare

### QUANDO SI SVOLGONO LE LEZIONI?

È possibile scegliere fra due piani:

#### **Infrasettimanale**

Lunedì, mercoledì e venerdì, dalle 18 alle 20, per 2 settimane

#### **Weekend**

Venerdì dalle 18 alle 20, sabato dalle 9 alle 11, per 3 settimane

### QUANTO COSTA IL CORSO?

I Soci pagano per il Corso 110 euro, i non Soci pagano 130 euro  
+ 8 euro per tesseramento FICK per tutti

## ATTIVITÀ ESTIVA CANOA ADULTI Kayak da Mare

### CHI PUÒ ISCRIVERSI?

Adulti che hanno partecipato al corso principianti

### QUANTO DURA IL CORSO?

Dura 1 mese ripetibile

### QUANDO INIZIA IL CORSO?

Inizia il 10 maggio, il 7 giugno, il 5 luglio e il 2 agosto

### COSA FANNO ESATTAMENTE?

Uscite con accompagnatore per migliorare la pagaiata e per mantenersi in forma

### QUANDO SI SVOLGONO LE LEZIONI?

Il martedì e il giovedì nell'orario 18 - 19.30

### QUANTO COSTA IL CORSO?

Non Soci 70 euro,  
Convenzionati 60 euro  
Soci 50 euro  
+ 8 euro tesseramento FICK

POSSIBILITÀ DI ALTRI CORSI IN GIORNATE E ORARI DIVERSI IN  
BASE ALLE RICHIESTE





# CORSI di CANOTTAGGIO

**AFFILIATO • FIC**  
PER PRENOTARE  
tel. 388 3596179- 040 4260078

## CORSO PRINCIPIANTI

### CHI PUÒ ISCRIVERSI?

Ragazzi e ragazze di età fra i 9 e i 13 anni (2009-2013)

### QUANTO DURA IL CORSO?

Dura 1 settimana

### QUANDO INIZIA IL CORSO?

Il corso inizia il 20 giugno, fino al  
15 luglio

### QUANDO SI SVOLGONO LE LEZIONI?

I ragazzi si allenano da lunedì a  
venerdì dalle 8:30 alle 13

### COSA FANNO ESATTAMENTE?

Lezioni teoriche e pratiche di canottaggio a terra e in  
mare, attività motoria e giochi sotto la supervisione di  
personale qualificato presso la Federazione Italiana di  
Canottaggio. È obbligatorio saper nuotare

### QUANTO COSTA IL CORSO?

I Soci pagano il Corso 100 euro; gli altri pagano il Corso  
100 euro ai quali si aggiungono 15 euro d'iscrizione;  
riduzioni di 10 euro per i fratelli o per più turni o per  
enti convenzionati

## CORSO ADULTI

### CHI PUÒ ISCRIVERSI?

Gli adulti principianti e non

### QUANTO DURA IL CORSO?

Da definire

### QUANDO INIZIA IL CORSO?

Da concordare

### QUANDO SI SVOLGONO LE LEZIONI?

Nel fine settimana

### COSA FANNO ESATTAMENTE?

Lezioni teoriche e pratiche di canottaggio a terra e in  
mare, uscite in barca

### QUANTO COSTA IL CORSO?

Da definire

### È POSSIBILE CONTINUARE DOPO?

Certamente: basta iscriversi al Circolo come Soci  
Canottieri e si può uscire in barca quando si vuole,  
anche da soli



# CORSI di TENNIS

**AFFILIATO • FIT**  
PER PRENOTARE  
tel. 388 3596179- 040 4260078

## CORSO PRINCIPIANTI e PERFEZIONAMENTO

### CHI PUÒ ISCRIVERSI?

Ragazzi e ragazze nati tra il 2004 ed il 2016, che saranno raggruppati in modo omogeneo rispetto all'età e al livello sportivo (in base alle preiscrizioni)

### QUANTO DURA IL CORSO?

Dura 2 settimane (con 8 lezioni da un'ora e mezza per un totale di 12 ore)

### QUANDO INIZIA IL CORSO?

I corsi iniziano il 13 giugno

### QUANDO SI SVOLGONO LE LEZIONI?

I ragazzi giocano da lunedì a giovedì negli orari: 10-11.30 o 11.30-13

### COSA FANNO ESATTAMENTE?

Imparano a giocare a tennis

### QUANTO COSTA IL CORSO?

I Soci pagano il Corso 150 euro più tesseramento FIT 4 euro; gli altri pagano il Corso 150 euro ai quali si aggiungono 15 euro d'iscrizione, più tesseramento FIT 4 euro

### SE NON SI PUÒ GIOCARE?

Eventuali lezioni perse a causa del maltempo potranno essere recuperate di venerdì; eventuali lezioni perse a causa di motivi personali dell'allievo non verranno recuperate; è possibile accordarsi preventivamente con il Circolo per corsi pomeridiani

## CORSO ADULTI

### CHI PUÒ ISCRIVERSI?

I maggiorenni

### QUANTO DURA IL CORSO?

10 lezioni da un'ora

### QUANDO SI SVOLGONO LE LEZIONI?

Orari da concordare

### QUANTO COSTA IL CORSO?

Il costo per: 1 allievo/a è di 380 euro  
2 allievi/e è di 440 euro  
3 allievi/e è di 510 euro  
4 allievi/e è di 580 euro  
più 19 euro ciascuno per tesseramento FIT (preliminare ed obbligatorio)

È possibile accordarsi preventivamente con il Circolo per periodi/orari/giornate diverse



## I NOSTRI CORSI ESTIVI

IL CIRCOLO MARINA MERCANTILE È UN'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA CHE DAL 1925 PROMUOVE L'AVVICINAMENTO DEI RAGAZZI AL MONDO DELLO SPORT E LO SPIRITO DI AGGREGAZIONE, CON TANTO DIVERTIMENTO ALL'ARIA APERTA, FORMANDO NEGLI ANNI OTTIMI ATLETI ED APPASSIONATI.

## ISCRIZIONI

Per ulteriori informazioni, prenotazioni ed iscrizioni, rivolgersi alla SEGRETERIA telefonando ai numeri: +39 388 359 6179 - 040.4260078

Martedì e giovedì 9.30-11.30  
Lunedì, mercoledì e venerdì 16.00-18.00  
oppure scrivendo all'email  
segreteria@circolomarinamercantile.it

Informazioni e prenotazioni preferibilmente via telefono o email; iscrizioni e documentazione obbligatoria preferibilmente via email. Se ciò non fosse possibile riceveremo di persona SOLO SU APPUNTAMENTO onde evitare assembramenti in sede.

## DOCUMENTI

Al momento dell'iscrizione e prima dell'inizio del corso i partecipanti dovranno presentare via email il modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte (fronte e retro), il certificato medico per attività sportiva non agonistica, una foto, un acconto.

È obbligatorio per legge il certificato medico per attività sportiva non agonistica, in alternativa va bene anche il certificato agonistico già fatto per un altro sport, purché in corso di validità e con il modulo "RETURN TO PLAY" nei casi di post-Covid.

Non verranno accolti i ragazzi sprovvisti di tali documenti.

## PAGAMENTI

Preferibilmente via bonifico bancario  
IBAN IT77W02008022130 00005310176

**APERTURA ISCRIZIONI  
DAL 12 MAGGIO  
TOP PRIORITY:  
FINO AL 14 MAGGIO  
SOCI ED ATLETI GIÀ ISCRITTI  
BENEFICERANNO  
DELLA PRIORITÀ.**

## RIDUZIONI

Sconto fratelli: - 10 euro sul 2° e 3° figlio.  
Convenzioni: è prevista una riduzione di 10 euro per gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati (come, ad esempio, il Circolo Aziendale Fincantieri-Wärtsilä, il Circolo Aziendale Generali, il CRAL Trieste Trasporti, ...).  
Gli sconti non sono cumulabili.

## OCCORRENTE

Scarpe da ginnastica, calzini di cotone, pantaloncini corti, t-shirt, cappellino, felpa, kway, costume da bagno, ciabatte da mare, telo mare, crema solare protettiva, borraccia, un cambio di tutto, una mascherina.  
Racchette da tennis e giubbotti salvagente sono forniti dal Circolo.

## Attenzione

L'organizzazione dei corsi prevede sia un numero minimo che massimo di iscritti al fine di garantire la qualità delle attività offerte.

Il programma di tutti i corsi descritti in questo dépliant potrebbe subire variazioni in conseguenza delle condizioni meteo o degli impegni agonistici degli istruttori.

Per gli adulti c'è la possibilità di altri Corsi in giornate e orari diversi in base alle richieste.

QUESTO DÉPLIANT È DA CONSIDERARSI NON DEFINITIVO MA IN FASE DI AGGIORNAMENTO; POTETE TROVARE LA VERSIONE PIÙ AGGIORNATA SUL NOSTRO SITO AL LINK:

**[WWW.CIRCOLOMARINAMERCANTILE.COM/  
CORSI-ESTIVI/](http://WWW.CIRCOLOMARINAMERCANTILE.COM/CORSI-ESTIVI/)**

# #covidfree

## **LINEE GUIDA ANTICONTAGIO COVID obbligatorie per legge per tutti i corsi**

L'organizzazione dei corsi quest'anno prevede una serie di precauzioni per la tutela della vostra salute.

Riceveremo di persona solo su appuntamento onde evitare assembramenti in luogo chiuso. Il numero massimo di iscritti sarà definito alla luce delle nuove Linee Guida ministeriali, siamo spiacenti se non potremo accontentare tutti.

Verranno consegnati i Protocolli di sicurezza anti contagio COVID da leggere e seguire attentamente.

Dovrà essere consegnato al momento dell'iscrizione il **CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA** obbligatorio per legge: non verranno accolti ragazzi che non l'hanno mandato prima via email (si accettano anche certificati medici per attività agonistica purché in corso di validità e con il modulo "RETURN TO PLAY" nei casi di post-Covid).

I genitori, parenti, accompagnatori dei partecipanti ai Corsi devono affidarli all'insegnante qualche minuto prima dell'inizio delle lezioni e ridurre al minimo tempo necessario la presenza propria e dei partecipanti nelle sedi del Circolo al termine delle lezioni.

I ragazzi dovranno arrivare al circolo già vestiti per l'attività sportiva, dovranno riporre le proprie cose nello zaino personale e lasciarlo dove gli verrà indicato.

**È CONSIGLIATO DISINFETTARE LE MANI OGNI VOLTA CHE È POSSIBILE CON L'APPOSITO GEL MESSO A DISPOSIZIONE IN DIVERSI PUNTI DEL CIRCOLO.**



**C. M. M. NAZARIO SAURO • ASD**  
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
ENTE MORALE  
E STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

SEDE  
**VIALE MIRAMARE 40/A**  
CAMPI DA TENNIS  
**VIALE MIRAMARE 107**

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI  
**388 3596179 - 040 4260078**

SEGRETERIA  
**040 412327**  
EMAIL  
**SEGRETERIA@CIRCOLOMARINAMERCANTILE.IT**  
SITO  
**WWW.CIRCOLOMARINAMERCANTILE.IT**