



SOCIETÀ GINNASTICA
TRIESTINA NAUTICA

1863

CORSI ESTIVI DI CANOTTAGGIO

PER RAGAZZE E RAGAZZI DAI 10 AI 14 ANNI

COSTO 150€ PER OGNI TURNO

SCONTO 20% PER FAMILIARI E TURNI SUCCESSIVI

IL CORSO PREVEDE LE SEGUENTI ATTIVITÀ:

- L'apprendimento e la pratica del canottaggio
- Preparazione atletica generale
- Tecnica applicata alla barca
- Tecnica di voga a terra su remoergometro
- Uscite in barca singola, a 2 ed a 4 vogatori
- Giochi e pratica di vari sport

Sarà sempre garantita l'assistenza
del motoscafo di appoggio

CONTATTI:

 MARCO: 351 8578347

ANDREA: 393 2852643

SEGRETERIA: 040 305239

ORARI SEGRETERIA:

LUN, VEN: 16.30 - 19.00

CORSI ESTIVI CANOTTAGGIO 2022

DURATA DEL CORSO:

LUNEDI - VENERDI
8.30 - 13.15

- 1) 13 GIUGNO - 24 GIUGNO
- 2) 27 GIUGNO - 8 LUGLIO
- 3) 11 LUGLIO - 22 LUGLIO
- 4) 25 LUGLIO - 5 AGOSTO
- 5) 24 AGOSTO - 2 SETTEMBRE

SOCIETÀ GINNASTICA TRIESTINA NAUTICA

PONTILE ISTRIA 6 (3° SOC. DEL MOLO)

SGTNAUTICA@GMAIL.COM

LA NOSTRA PALESTRA E' IL MARE





SOCIETÀ GINNASTICA TRIESTINA NAUTICA A.S.D. Canottaggio dal 1863

Anno 2022 – corsi estivi di avviamento allo sport del canottaggio

La Società Ginnastica Triestina Nautica di Trieste organizza dei **Corsi di Avviamento alla pratica del Canottaggio** destinati ai ragazzi e ragazze di età compresa tra gli **8 e i 14 anni**. I corsi si terranno presso la sede della società in Sacchetta sul Pontile Istria 6 (la **terza** società sul pontile delle canottiere) col seguente calendario:

- 1° CORSO DAL 13 AL 24 GIUGNO
- 2° CORSO DAL 27 GIUGNO ALL'8 LUGLIO
- 3° CORSO DALL'11 AL 22 LUGLIO
- 4° CORSO DAL 25 LUGLIO AL 5 AGOSTO
- 5° CORSO DAL 22 AGOSTO AL 2 SETTEMBRE

Sono previste due settimane di corso, dal lunedì al venerdì **dalle ore 8.30 alle 13.15**. Il **costo per ogni turno è di 150,00 €** (comprensivo di iscrizione alla Federazione Italiana Canottaggio e assicurazione). È previsto lo **sconto del 20%** per fratelli, sorelle ed eventuali turni successivi.

I corsi sono tenuti da personale esperto e da un allenatore qualificato della Federazione Italiana Canottaggio e prevedono il numero massimo di 15 ragazzi.

Per partecipare ai corsi i ragazzi devono saper nuotare

All'atto dell'iscrizione il genitore deve presentare un **CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA** relativo all'anno in corso (è sufficiente la fotocopia del certificato scolastico) ed una foto tessera digitale in formato .jpg. **Tutti i documenti dovranno pervenire alla segreteria entro il venerdì precedente all'inizio del corso**

Nei corsi s'intende svolgere un'attività finalizzata alla conoscenza dello sport del Canottaggio. I nostri istruttori faranno svolgere una preparazione atletica generale con esercitazioni a terra al remoergometro (simulatore della voga), esercizi ginnici propedeutici, uscite in barca singola, a 2 e a 4 vogatori, ma anche attività di gioco diversificate presso la nostra sede e i parchi di Piazza Carlo Alberto e Passeggio Sant' Andrea.

Quando le condizioni atmosferiche lo permetteranno, dopo l'apprendimento dei movimenti base, i ragazzi verranno portati in mare con le imbarcazioni adatte alla loro categoria, e sotto la sorveglianza in motoscafo da parte dei nostri istruttori apprenderanno la pratica della voga sportiva.

Al termine dei corsi di avviamento allo sport, i ragazzi potranno proseguire l'attività nella squadra agonistica giovanile della Società Ginnastica Triestina Nautica.

I partecipanti ai corsi devono essere muniti dell'abbigliamento adatto all'attività in mare.

È opportuno dotare i ragazzi di cappellino, bottiglia d'acqua, crema solare in caso di sensibilità al sole e ricambi (maglietta, pantaloncini, calze, ecc.) in quanto con l'attività a mare ci si bagna frequentemente.

PER ISCRIZIONI E PRENOTAZIONI

Segreteria: lunedì e venerdì dalle 16.30 alle 19.00 tel. 040 305239 – Marco 351 8578347 o Andrea 393 2852643

Email: sgtnautica@gmail.com

seguiaci sulla pagina Facebook [Società Ginnastica Triestina Nautica](#) e sul sito internet www.sgtnautica.it