



# CORSI ESTIVI - ESTATE 2022

## RAGAZZI E RAGAZZE

### TRA I 10 ED I 14 ANNI

Come ogni anno, **CANOTTIERI TRIESTE a.s.d.** organizza presso la propria Sede

#### **Corsi Estivi di CANOTTAGGIO**

I Corsi sono tenuti da istruttori esperti, qualificati Allenatori dalla Federazione Nazionale Canottaggio

**Calendario corsi:** Ciascun Corso durerà due settimane e si terrà con orario dalle **9.00 alle 12.30**.

<b>1° Corso:</b>	<b>da Lunedì 13 Giugno</b>	<b>a Venerdì 24 Giugno</b>
<b>2° Corso:</b>	<b>da Lunedì 27 Giugno</b>	<b>a Venerdì 08 Luglio</b>
<b>3° Corso:</b>	<b>da Lunedì 11 Luglio</b>	<b>a Venerdì 22 Luglio</b>

I corsi saranno a numero chiuso con un max di 20 partecipanti per corso. Prenotazioni in sede o via e-mail compilando il modulo di richiesta completo di foto, certificato medico e informativa privacy. Indispensabile saper nuotare.

L'attività comprende esercizi di riscaldamento e di seguito l'uscita in barca con l'apprendimento della tecnica di voga.

In caso di avverse condizioni meteo l'attività verrà eseguita utilizzando l'attrezzatura indoor.

**L'accesso alla sede è previsto fra le ore 8.30 e le ore 9.00.**

**L'uscita al termine delle attività è prevista:**

- alle ore **12.30** per chi non rimane a pranzo
- alle ore **14.00** per chi preferisce rimanere a pranzo .

**Vestiaro:** L'allievo dovrà avere con se l'abbigliamento adatto all'attività sportiva: maglietta, pantaloncini, costume da bagno, scarpe da ginnastica, giubbotto impermeabile, ricambi, asciugamano.

**Costo del corso:** Euro **150,00** comprensivi dell'iscrizione alla Federazione Italiana Canottaggio ai fini assicurativi. E' previsto uno sconto per l'iscrizione di più fratelli allo stesso corso o per la partecipazione dell'allievo ai corsi seguenti.

Canottieri Trieste a.s.d

Pontile Istria 4 Riva Grumula Trieste

Tel. **040 306000** e-mail : [info@canottieritrieste.it](mailto:info@canottieritrieste.it)

Seguici su [www.canottieritrieste.it](http://www.canottieritrieste.it) e su Facebook

LA CANOTTIERI TRIESTE ADERISCE AL PIANO EASY

WELFARE FRUIBILE DA FINCANTIERI – WARTSILA

SCONTO DEL 5% SU CONVENZIONE CIRCOLI AZIENDALI

