

CORSI ESTIVI 2018 CANOTTAGGIO



LA SOCIETA' NAUTICA
"G.PULLINO" DI MUGGIA
ORGANIZZA CORSI ESTIVI di
avviamento al Canottaggio



per ragazze e ragazzi nati negli anni 2007-2003

Le lezioni saranno divise in tre turni:

Il **primo** avrà inizio lunedì 18 Giugno, per concludersi venerdì 29 Giugno.

Il **secondo** avrà inizio lunedì 2 Luglio, per concludersi venerdì 13 Luglio.

Il **terzo** avrà inizio lunedì 16 Luglio, per concludersi venerdì 27 Luglio.

Per ogni turno è previsto un numero massimo di 12 ragazzi/ragazze.



Giovedì 14 Giugno alle 19 è previsto l'incontro di presentazione dei corsi ai genitori presso la nostra sede in via Battisti 17 a Muggia.

Le lezioni si terranno **dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 14.30** e comprenderanno:

- L'apprendimento e la pratica del canottaggio
 - Preparazione atletica generale
 - Tecnica applicata alla barca
 - Tecnica di voga a secco su remoergometro ed in vasca voga coperta
 - Uscite in barca singola, a 2 ed a 4 vogatori
- (Sarà sempre garantita l'assistenza del motoscafo di appoggio)
- Giochi e pratica di vari sport
 - Potranno essere effettuate uscite allo stabilimento balneare S. Rocco

Dopo le 12.30 ci sarà il pranzo, presso la nostra sede, con attività ludiche fino alle 14.30

Tutti i ragazzi frequentanti i corsi saranno coperti da assicurazione FIC
(Viene richiesto il certificato medico per attività sportiva non agonistica)

Per maggiori info chiama il 347-3559421 (Donato) oppure il 040-272472

Info su mail@snpullino.it o segreteria@snpullino.it