



CORSI CANOTTAGGIO PER ADULTI 2021

Alla Polisportiva San Marco impari a remare in un ambiente pulito, lontano da ogni forma di inquinamento, divertendoti ed a contatto con la natura.

Sport e natura in un'unica composizione, tramite corsi settimanali individuali o di gruppo dedicati ai propri Soci e a persone che vogliono scoprire questo meraviglioso sport.

I corsi, gestiti da Soci Istruttori di provata esperienza pluriennale e tutti tesserati alla Federazione Italiana Canottaggio, saranno svolti presso la nostra Sede al Villaggio del Pescatore nel periodo 12 luglio - 02 ottobre 2021 (eventualmente tale data potrà essere prorogata in relazione di ulteriori nuove richieste).

Le lezioni comprenderanno:

- Nozioni teoriche sul canottaggio e sulla tecnica di vogata;**
- Tecnica di voga a secco su remoergometri;**
- Uscite in mare preferibilmente con barche Coastal Rowing singole, a 2 o a 4 vogatori;**

Sezione Canottaggio

L'allievo dovrà indossare un abbigliamento consono per l'attività sportiva per cui si consigliano:

- una maglietta / canotta, pantaloncini corti, scarpe da ginnastica, ciabatte in plastica, asciugamani, capellino, maschere personali da indossare negli ambienti chiusi, borracce d'acqua possibilmente personalizzate.

È indispensabile per tutti saper nuotare ed essere muniti di un certificato medico in corso di validità per "Attività Sportive Non Agonistiche".

Il costo promozionale del corso settimanale (sei lezioni della durata di circa 1,5 h da lunedì a sabato preferibilmente nelle prime ore del mattino, ma eventualmente anche nelle ore pomeridiane) sarà di € 75 ed è comprensivo del tesseramento alla Federazione Italiana Canottaggio.

Per i già Soci della Polisportiva, che dovranno anch'essi - come previsto dal nostro statuto - essere tesserati F.I.C., saranno richiesti 15 € per potersi iscrivere al corso.

I costi d'iscrizione richiesti sono validi per la durata del presente volantino e la PSM si riserva di aggiornarli dopo la data di scadenza del 02 ottobre p.v.

Dopo aver formalizzato l'iscrizione al corso verranno forniti all'allievo i riferimenti dell'Istruttore allo scopo di programmare direttamente con Lui le lezioni.

Per ulteriori informazioni e per le iscrizioni potete rivolgervi alla nostra Segreteria:

A.S.D. POLISPORTIVA SAN MARCO
Villaggio del Pescatore, 33/A
23011 DUINO AURISINA (TS)
Tel. 040 208432

Mail: info@polisportivasanmarco.it
oppure
canottaggio@polisportivasanmarco.it

