



SOCIETÀ GINNASTICA TRIESTINA NAUTICA

Canottaggio dal 1863

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 29 giugno - 10 luglio**
- ☐ **2° corso 13 – 24 luglio**
- ☐ **3° corso 27 luglio – 7 agosto**
- ☐ **4° corso 24 agosto – 4 settembre**

Sono previste due settimane di corso, dal lunedì al venerdì, con orario 8.30 – 12.30
Costo € 160,00 per l'intero corso di due settimane.

I corsi sono tenuti da personale esperto e coordinate da un allenatore qualificato della Federazione Italiana Canottaggio e, secondo le disposizioni derivate dall'emergenza Covid, sono limitati ad un numero massimo di 9 ragazzi. o ragazze.

Verrà praticato uno sconto di € 10 a turno

- Partecipazione di fratelli o sorelle
- Partecipazione di figli o familiari dei Soci
- Partecipazione a i turni successivi al primo

Per partecipare ai corsi i ragazzi devono saper nuotare

All'atto dell'iscrizione il genitore deve **presentare un Certificato medico per l'attività sportiva** relativo all'anno in corso) ed una foto formato tessera.

Tutti i partecipanti saranno coperti da Assicurazione F.I.C.

Nei corsi s'intende svolgere un'attività finalizzata alla conoscenza dello sport del Canottaggio. I nostri istruttori faranno svolgere esercitazioni a terra al remoergometro (simulatore della voga), esercizi ginnici propedeutici, ma anche attività di gioco.

Quando le condizioni atmosferiche lo permetteranno, dopo l'apprendimento dei movimenti base i ragazzi verranno portati in mare con le imbarcazioni adatte e accompagnati dagli istruttori con un mezzo a motore 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.

E' consigliabile dotare i ragazzi di abbigliamento adatto all'attività in mare, (cappellino, bottiglia d'acqua, crema solare in caso di sensibilità al sole) e ricambi (maglietta, pantaloncini, calze, ecc.) in quanto in barca ci si bagna frequentemente.

PER ISCRIZIONI, PRENOTAZIONI e INFORMAZIONI

Segreteria: lun, mer, ven 17-19- Tel. 040305239

Email: sgtnautica@gmail.com

Laura 3495550987 (anche whatsapp) – Marco 3518578347

SOCIETÀ GINNASTICA TRIESTINA NAUTICA

ISCRIZIONE AI CORSI ESTIVI DI CANOTTAGGIO

Il sottoscritto/a

Telefono cell

Indirizzo e – mail

genitore, rappresentante legale del ragazzo/a

.....

nato/a a il

Indirizzo

Iscrivono il proprio figlio/a al Corso di Avviamento allo sport del Canottaggio per il periodo

1° corso 29 giugno al 10 luglio

3° corso 27 luglio – 7 agosto

2° corso 13 – 24 luglio

4° corso 24 agosto – 4 settembre

con orario 8.30 – 12.30

Il/la sottoscritto/a

Autorizzo

Non autorizzo

mio figlio ad uscire da solo dalla sede al termine delle lezioni.

Si allega:

Certificato medico per l'attività sportiva non agonistica relativo all'anno in corso

Fotografia in formato tessera del ragazzo/a

Modulo Privacy F.I.C.

Inoltre il/la sottoscritto/a dichiara che il ragazzo/a sa nuotare ed è stato informato che, in caso di avverse condizioni meteo marine, i ragazzi accompagnati dagli istruttori potranno raggiungere a piedi i vicini parchi di Passeggio Sant'Andrea o Piazza Carlo Alberto per svolgere attività di gioco diversificate.

La Società Ginnastica Triestina Nautica informa che gli iscritti ai corsi usufruiranno di copertura assicurativa in convenzione con la Federazione Italiana Canottaggio.

FIRMA