

CORSO DI CANOTTAGGIO

(a.a. 2022 - 2023)

PER I TESSERATI DEL C.U.S. TRIESTE

<u>Luogo:</u>	presso la società "Ginnastica Triestina Nautica" Pontile Istria 6 34123 Trieste
<u>Mezzi di trasporto pubblici:</u>	<u>Autobus:</u> linea 8 – Linea 9
<u>Inizio:</u>	MARTEDI' 28 FEBBRAIO 2023
<u>Giorni e orari:</u>	Martedì 19.30 – 20.45
<u>Costo</u>	100 € (Cento Euro)
<u>Numero iscritti</u>	Minimo 5 Massimo 12
<u>Durata:</u>	1 lezione a settimana dal 28 febbraio al 9 maggio 2023 Totale 10 lezioni
<u>Iscrizioni e pagamenti:</u>	Saranno effettuati dietro presentazione del Tesserino C.U.S.I. 2022-2023 e di una lettera di segnalazione del C.U.S. Trieste che sarà rilasciata, a semplice richiesta dello studente universitario interessato, durante il normale orario dello sportello. Per ulteriori informazioni: sgtnautica@gmail.com oppure: Andrea 3932852643 – Eleonora 3488008094
<u>Obblighi:</u>	Essere tesserati al C.U.S.Trieste per l'anno accademico 2022-2023.
<u>Documenti richiesti:</u>	1 – Certificato medico per attività non agonistica; 2 – La Tessera CUSI tramite il CUS Trieste 2022-2023.

Programma

Lezioni in palestra con un nostro istruttore sul remoergometro (simulatore di voga) per un primo approccio a secco dello sport del canottaggio. Durante le lezioni verranno effettuati anche esercizi a corpo libero e sugli attrezzi della palestra. Il corso sarà propedeutico al successivo corso (con inizio previsto intorno a giugno 2023) per l'apprendimento della disciplina del canottaggio su imbarcazioni sia di coppia (due remi) che di punto (un solo remo).

Ai partecipanti di questo corso sarà garantito un **SCONTO DEL 20%** sul successivo corso in barca.

Abbigliamento necessario: abbigliamento sportivo, possibilità di docce alla fine della lezione.

N.B! se non sarà raggiunto il numero minimo previsto di 5 iscritti il corso NON inizierà.