

# CORSO DI CANOTTAGGIO

**(a.a. 2018 - 2019)**

## 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>	Autobus: linea 8 – Linea 9
<u>Inizio:</u>	<b>GIOVEDÌ 20 GIUGNO 2019</b>
<u>Giorni e orari:</u>	<b>Giovedì 18.00 – 19.30</b>
<u>Costo</u>	<b>80 € (Ottanta Euro)</b> sconto su eventuale iscrizione alla SGT come soci
<u>Numero iscritti</u>	<b>Minimo 6 Massimo 10</b>
<u>Durata:</u>	<b>6 lezioni</b>
<u>Iscrizioni e pagamenti:</u>	saranno effettuati esclusivamente e direttamente presso la società Ginnastica Triestina Nautica, pontile Istria, 6 (aperta con i seguenti orari. Lunedì, Mercoledì Venerdì 17 – 19) dietro presentazione del Tesserino C.U.S.I. 2018-2019 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.
<u>Obblighi:</u>	essere tesserati al C.U.S. Trieste per l'anno accademico 2018-2019 e saper nuotare (si richiede una dichiarazione scritta)
<b><u>Importante</u></b>	In caso di maltempo il corso si svolgerà ugualmente utilizzando strutture idonee.
<b><u>Documenti richiesti:</u></b>	1 – Certificato medico per attività non agonistica; 2 – La Tessera CUSI tramite il CUS Trieste 2018-2019.

### Programma

Una prima lezione a terra con illustrazione dello sport di canottaggio ed apprendimento dei movimenti di questa disciplina su remoergometro e vasca voga, dalla seconda lezione uscita in mare con barche inaffondabili seguiti da istruttore su mezzo a motore, imbarcazioni sia di coppia (due remi) che di punta (un solo remo).

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

E' prevista una Regata di fine Corso.

**N.B! se non sarà raggiunto il numero minimo previsto di 6 iscritti il CORSO NON inizierà.**