



POLISPORTIVA



-SEZIONE CANOTTAGGIO- **CORSI PER ADULTI**

Presso la magnifica struttura del Villaggio del Pescatore la sezione canottaggio organizza corsi adulti finalizzati all'apprendimento delle voga finalizzata all'attività sociali e per il canottaggio - turismo.

I corsi avranno la supervisione di allenatori diplomati F.I.C.(Federazione Italiana Canottaggio.)

Inizio indicativo corso 1 aprile (da concordare)

Giornate indicative di corso martedì, giovedì alle 17:30 o il sabato alle 9:00/10:00 (da concordare) , per 12 incontri da circa 1h30' / 2h per 2 mesi di corso. Il corso si attiva con minimo 4 partecipanti e con un massimo di 8.

Costo del corso € 200 di cui 100 per l'associazione annuale alla Polisportiva* (*non dovuto per i già associati alla PSM) e 95 per il corso 5 per il tesseramento FIC comprensivo dell'assicurazione.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DEL CORSO :

- Apprendimento della tecnica di voga tramite filmati Simulatore di voga
- Illustrazione del materiale nautico e suo utilizzo
- Spiegazione delle norme nautiche di base e della sicurezza in mare
- Prova in mare delle imbarcazioni ,allenamento

Imbarcazioni usate : jole a 4 e doppio jole

Capacità raggiunte alla fine del corso:

- Voga di base
- Capacità motorie e coordinazione per voga di gruppo
- Utilizzo del simulatore di voga
- Conoscenza del materiale nautico del suo utilizzo
- Gite brevi in barca

Per ulteriori informazioni vi preghiamo di chiamare il numero **328 6403255** oppure via email info@rowinganmarco.it

Aspettiamo le vostre adesione per darvi un orario adeguato alle vostre esigenze.

PER ULTERIORI INFO WWW.ROWINGSMARCO.IT

