



Estate 2016

CORSI DI CANOTTAGGIO



13 giugno - 23 luglio



-  Tel. 02.48951494
-  segreteriaolona@olona1894.it
-  www.olona1894.it
-  facebook.com/Olona1894



CONTENUTI DEL CORSO ESTIVO

Sei un principiante? Conosci gli strumenti di voga, impara la tecnica, migliora la postura e la tenuta atletica al fine di acquisire confidenza per l'uscita in barca.

Hai già remato? Affina la tua tecnica, migliora la tua preparazione atletica, vivi il Naviglio da una nuova prospettiva nel suo periodo dell'anno più bello!

I nostri corsi sono da 60' di lezione tecnica, atletica e pratica. Ogni lezione è seguita da 2 istruttori qualificati FIC.

STRUTTURE

Vasca Voga - allenamento tecnico

Sala remoergometri - allenamento atletico

Naviglio - allenamento pratico

Idroscalo - uscite domenicali (durante i periodi di secca)

Lago di Buccinasco - uscite domenicali (durante i periodi di secca)

MODALITA' E DISPONIBILITA'

Corsi monosettimanali o bisettimanali.

Abbinamenti consigliati:

- monosettimanali; venerdì o sabato
- Bisettimanali: lunedì - mercoledì / martedì - giovedì

Orari:

- Lunedì - venerdì: 9.00 - 10.00 / 10.00 - 11.00
18.00 - 19.00 / 19.00 - 20.00
20.00 - 21.00 / 21.00 - 22.00
- Sabato: 9.00 - 10.00 / 10.00 - 11.00
11.00 - 12.00 / 12.00 - 13.00

PREZZI

Monosettimanale: 80,00€

Bisettimanale: 130,00€

Lezioni private: 150,00€ per 5 lezioni

Uscite in barca extra corso: 10,00€ a carrello (su prenotaz.)

ISCRIZIONI E CONDIZIONI GENERALI

- Presso la segreteria a partire dal 02 maggio.
- Quota di partecipazione da versare all'atto dell'iscrizione.
- In caso di rinuncia, può essere comunicata entro 14 gg dalla data di inizio dei corsi. Verrà rimborsato il 70% dell'importo totale.
- E' necessario saper nuotare.
- Le iscrizioni saranno valide con la presentazione del certificato medico di sana e robusta costituzione.
- Mancate uscite sul Naviglio per cause indipendenti dal Club (asciutta del canale, condizioni meteorologiche) non sono rimborsabili.

PRENOTA UNA PROVA GRATUITA

Contattaci per prenotare la tua lezione di prova gratuita.

