



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



Stagione 2016 - 17

CORSI DI CANOTTAGGIO

Adulti e Junior



Novità! Pre - corso: 5 - 23 settembre

New

1° quad.: 26 sett - 31 gennaio 2° quad.: 1 febbraio - 6 giugno



CONTENUTI DEL CORSO

Sei un principiante? Impara a remare con noi: allena la tua tenuta atletica, impara la tecnica, imposta la corretta postura e scopri la magia della voga lungo il Naviglio Grande.

Hai già remato? Migliora la tua tecnica, incrementa la tua preparazione atletica, condividi l'esperienza di voga sul Naviglio da una nuova prospettiva!

Tutti i nostri corsi di rowing sono da 60' di lezione tecnica, atletica e pratica. Ogni lezione è seguita da 2 istruttori qualificati FIC ed è suddivisa tra parte atletica (remoergometri e prep. atletica), parte tecnica (sala voga indoor) e pratica (uscite in barca). Oltre alle uscite in barca previste dal corso, vengono organizzate durante l'anno uscite e gite.

NOVITA': IL PRE-CORSO

A partire da quest'anno, potrai iniziare a remare già dai primi di settembre, per godere della bellezza del Naviglio nell'ultimo momento d'estate! Se sei un principiante, puoi approfittarne per arrivare preparato all'inizio dei corsi. Se sei esperto, puoi approfittarne per rimetterti in forma più rapidamente!

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
1.00 - 12.00 / 12.00 - 13.00
- Pre corso:
Lunedì - giovedì - venerdì: 18.00 - 19.00 / 19.00 - 20.00 / 20.00 - 21.00

PREZZI

	MONOSETT.	BISETT.	TRISETT.
Pre - corso	40 €	65 €	85 €
Quadrimestrale under 18	250 €	450 €	
Quadrimestrale adulti	250 €	450 €	
Stagionale under 18	350 €	600 €	
Stagionale Adulti	370 €	650 €	

Lezioni private: 150,00€ per 5 lezioni / Uscite in barca extra corso: 10,00€

Quota iscrizione: 30,00€

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.

