

**CANOTTAGGIO – CORSO DI AVVIAMENTO (dai 10 ai 13 anni)**

Per ragazze/i dai 10 ai 13 anni (nati 2013-2009).

L'attività prevede un apprendimento delle basi in vasca voga e sul remoergometro finalizzata a preparare le uscite in barca sul Ticino, nonché la partecipazione alle gare previste nel calendario remiero riservate alle categorie giovanili. E' necessaria una discreta abilità natatoria.

Per informazioni scrivere a [rowing@cuspavia.org](mailto:rowing@cuspavia.org)

**Impianto:** Sede Nautica - Via Don Boschetti

**Periodo:** dal 5 settembre 2022 al 29 luglio 2023

**Frequenza:** lunedì, mercoledì e venerdì dalle 16,30 alle 18,00; sabato dalle 14,30 alle 16,30.

**Quota di partecipazione:** € 400,00

**Istruttori:** Alberto Fistrali, Massimo Lana

E' prevista una riduzione della quota di partecipazione annuale ai corsi di € 60,00 per ogni fratello o sorella ulteriormente iscritti ad un corso Under 18.

**CANOTTAGGIO – AGONISTA UNDER 18 (dai 14 ai 18 anni)**

Per ragazze/i dai 14 ai 18 anni (nati 2008-2004).

L'attività prevede allenamenti sia a terra che in acqua ed è finalizzata alla partecipazione alle gare regionali, nazionali ed internazionali previsti nel calendario remiero. La partecipazione è a discrezione del DT Andrea Re e dello staff.

Per informazioni scrivere a [rowing@cuspavia.org](mailto:rowing@cuspavia.org)

**Impianto:** Sede Nautica – Via Don Boschetti

**Periodo:** dal 1° settembre 2022 al 31 agosto 2023

**Frequenza:** tutti i giorni feriali dalle 17,30 alle 19,30; sabato dalle 14,30 alle 16,30 e domenica dalle 9,00 alle 12,00

**Istruttori:** Marco Beria, Massimo Lana

**Quota di partecipazione:** € 400,00

E' prevista una riduzione della quota di partecipazione annuale ai corsi di € 60,00 per ogni fratello o sorella ulteriormente iscritti ad un corso Under 18.

**CANOTTAGGIO – AGONISTA OVER 18**

Per ragazze/i dai 19 anni in poi.

L'attività prevede allenamenti sia a terra che in acqua ed è finalizzata alla partecipazioni alle gare regionali, nazionali ed internazionali previsti nel calendario remiero. La partecipazione è a discrezione del DT Andrea Re e dello staff.

Per informazioni scrivere a [rowing@cuspavia.org](mailto:rowing@cuspavia.org)

**Impianto:** Sede Nautica – Via Don Boschetti

**Periodo:** dal 1° settembre 2022 al 31 agosto 2023

**Frequenza:** dal lunedì al venerdì dalle 17,00 alle 19,30, sabato e domenica dalle 9,00 alle 12,00

**Istruttore:** Marco Beria

**Quota di partecipazione universitari:** € 320,00

**Quota di partecipazione esterni:** € 400,00

**Quota di partecipazione College CUS:** € 250,00

**CANOTTAGGIO – GRUPPO MASTER**

Per tutti i tesserati nelle categorie master.

Nel periodo invernale gli iscritti parteciperanno alle attività che si svolgono in palestra unitamente agli altri corsi annuali, nel periodo estivo potranno effettuare autonomamente uscite in barca.

Per informazioni scrivere a [rowing@cuspavia.org](mailto:rowing@cuspavia.org)

**Impianto:** Sede Nautica – Via Don Boschetti

**Periodo:** dal 5 settembre 2022 al 31 agosto 2023

**Frequenza:** dal lunedì al venerdì dalle 19,00 alle 20,00; sabato e domenica dalle 9,00 alle 12,00

**Istruttore:** Andrea Dallacha

**Quota di partecipazione esterni:** € 450,00

### **CANOTTAGGIO – CORSO ADULTI SERALE**

Per tutti gli studenti universitari e gli sportivi non agonisti.

Nel periodo invernale il programma spazia dalla corsa all'allenamento sul remoergometro, dalla ginnastica a corpo libero al potenziamento muscolare. Dalla primavera sono previste le uscite sul fiume. E' necessaria una discreta abilità natatoria.

**Lezione prova:** è prevista la partecipazione gratuita ad una lezione da concordare preventivamente con lo staff scrivendo a [rowing@cuspavia.org](mailto:rowing@cuspavia.org)

**Impianto:** Sede Nautica – Via Don Boschetti

**Periodo:** dal 3 ottobre 2022 al 30 giugno 2023

**Frequenza:** lunedì, mercoledì e venerdì

TURNO A dalle 19:30 alle 20:30 (fase invernale)

TURNO B dalle 20:30 alle 21:30 (fase invernale)

TURNO unico dalle 19:00 alle 20:30 (fase estiva)

Una volta effettuato il pagamento indicare via email a [iscrizioni.cuspavia@unipv.it](mailto:iscrizioni.cuspavia@unipv.it) il turno scelto.

**Istruttore:** Andrea Bolognini

**Quota di partecipazione universitari:** € 300,00

**Quota di partecipazione esterni:** € 450,00

### **CANOTTAGGIO – AGONISTA TESSERATO PER ALTRA SOCIETA'**

Per tutti gli agonisti tesserati per altre società.

L'iscrizione a questa attività è riservata agli atleti tesserati per altre società che possono utilizzare la struttura negli orari consentiti ma senza il diritto ad utilizzare le imbarcazioni.

Per informazioni scrivere a [rowing@cuspavia.org](mailto:rowing@cuspavia.org)

**Impianto:** Sede Nautica – Via Don Boschetti

**Periodo:** dal 1° settembre 2022 al 31 agosto 2023

**Frequenza:** dal lunedì al venerdì dalle 19,00 alle 20,00, sabato e domenica dalle 9,00 alle 12,00

**Istruttore:** Marco Beria

**Quota di partecipazione universitari:** € 240,00

**Quota di partecipazione esterni:** € 300,00