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

Per ragazze/i dai 10 ai 13 anni (nati 2014-2010).
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
Impianto: Sede Nautica - Via Don Boschetti
Periodo: dal 4 settembre 2023 al 31 luglio 2024
Frequenza: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 16,30 alle 18,00; sabato dalle 14,30 alle 16,30.
Quota di partecipazione: € 450,00
Quota di partecipazione DA GENNAIO: € 350,00
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 2009-2004).
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
Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti
Periodo: dal 1° settembre 2023 al 31 agosto 2024
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: € 450,00
Quota di partecipazione DA GENNAIO: € 350,00
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
Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti
Periodo: dal 1° settembre 2023 al 31 agosto 2024
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: € 330,00
Quota di partecipazione esterni: € 450,00
Quota di partecipazione DA GENNAIO universitari: € 250,00
Quota di partecipazione DA GENNAIO esterni: € 350,00

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
Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti

Periodo: dal 1° settembre 2023 al 31 agosto 2024
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: € 600,00
Quota di partecipazione DA GENNAIO: € 400,00

CANOTTAGGIO – CORSO ADULTI SERALE
POSTI ESAURITI - iscrizioni solo previa conferma da parte degli istruttori
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

Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti
Periodo: dal 2 ottobre 2023 al 25 luglio 2024
Frequenza: lunedì, mercoledì e venerdì
Orario invernale dalle 20,00 alle 21,30
Orario estivo dalle 19,00 alle 20,30
Istruttore: Andrea Bolognini
Quota di partecipazione universitari: € 330,00
Quota di partecipazione esterni: € 500,00
Quota di partecipazione DA GENNAIO universitari: € 250,00
Quota di partecipazione DA GENNAIO esterni: € 400,00

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
Impianto: Sede Nautica – Via Don Boschetti
Periodo: dal 1° settembre 2023 al 31 agosto 2024
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: € 330,00
Quota di partecipazione esterni: € 450,00
Quota di partecipazione DA GENNAIO universitari: € 250,00
Quota di partecipazione DA GENNAIO esterni: € 350,00

Sconto famiglia.
È prevista una riduzione pari al 20%, a partire dalla seconda quota, per ogni soggetto appartenente al medesimo nucleo familiare. Tutti i soggetti devono essere iscritti alla sezione canottaggio.
Il pagamento potrà essere effettuato solo presso la Segreteria (no online).

rowing@cuspavia.org