

Tutte le attività della sezione si tengono presso la **Sede Nautica** in via Don Boschetti 1 (c/o Ponte della Ferrovia).

CORSI UNDER 18

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

Per ragazze/i dai 10 ai 13 anni (nati 2016-2012).

Acquisizione delle basi della tecnica della voga in vasca voga e sul remo ergometro, in preparazione delle uscite in barca sul Ticino. È necessaria una buona abilità natatoria.

Periodo: dal 1° settembre 2025 al 29 giugno 2026

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

Tecnici: Alberto Fistrali, Massimo Lana

Quota di partecipazione: € 500,00

>>Quota di partecipazione (DA APRILE): € 200,00

CANOTTAGGIO – AGONISTA UNDER 18 (dai 14 ai 17 anni)

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 al corso sarà a discrezione della valutazione da parte del DT Andrea Re e dello staff.

È necessaria una buona abilità natatoria.

Periodo: dal 1° settembre 2025 al 31 luglio 2026

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.

Tecnici: Marco Beria

Quota di partecipazione: € 600,00

>>Quota di partecipazione (DA APRILE): € 240,00

PER TUTTI I CORSI UNDER 18 è prevista una riduzione della quota di partecipazione annuale di € 60,00 per ogni fratello o sorella ulteriormente iscritti.

CORSI OVER 18

CANOTTAGGIO – CORSO ADULTI SERALE

Per tutti gli studenti universitari e gli sportivi non agonisti.

Il programma del corso prevede attività di allenamento sul remo ergometro, corsa, ginnastica a corpo libero e potenziamento muscolare con pesi, finalizzate alla preparazione per le uscite in barca. Dal 25/03/2026 sono previste anche le uscite sul fiume. È necessaria una buona abilità natatoria.

Periodo: dal 1° ottobre 2025 al 29 giugno 2026

Frequenza: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 20:00 alle 21:30 per il periodo invernale; dalle 19:00 alle 20:30 nel periodo estivo

Tecnici: in fase di definizione

Quota di partecipazione universitari: € 480,00

Quota di partecipazione esterni: € 600,00

>>Quota di partecipazione universitari (DA APRILE): € 180,00

>>Quota di partecipazione esterni (DA APRILE): € 240,00

CANOTTAGGIO - THERAPEUTIC ROWING

Therapeutic Rowing – Canottaggio per la riabilitazione oncologica.

Il corso è rivolto ai pazienti oncologici, con particolare attenzione alle donne che hanno affrontato una mastectomia.

Il progetto nasce in collaborazione con il Comprehensive Cancer Center del Policlinico San Matteo, l'Assessorato allo Sport del Comune di Pavia e l'associazione AmOS – Amici dell'Oncologia del San Matteo,

con l'obiettivo di integrare recupero fisico, benessere psicologico e socialità attraverso lo sport.

Il canottaggio con carrello mobile è riconosciuto come un'attività completa e sicura, capace di migliorare la capacità aerobica, la forza muscolare, la stabilità del core e la mobilità della spalla. La pratica regolare contribuisce inoltre alla prevenzione di sarcopenia e osteoporosi nelle donne in età matura e favorisce un significativo miglioramento della qualità di vita.

Il corso prevede:

- due allenamenti settimanali in palestra (vasca di voga e remoergometro);
- un'uscita in barca sul fiume Ticino il sabato, con imbarcazioni GIG4 stabili e adatte anche ai principianti.

Le attività si svolgono presso la Sede Nautica del CUS Pavia a partire dal 3 marzo, con allenamenti il martedì e giovedì dalle 19:30 alle 20:30.

Il Therapeutic Rowing rappresenta quindi un percorso strutturato e supervisionato che unisce esercizio fisico, contatto con la natura e condivisione, offrendo ai partecipanti un'opportunità concreta di recupero, rafforzamento e benessere globale

Per informazioni scrivere a rowing@cuspavia.org

Periodo del corso: 03-03-2026 - 30-06-2026

Istruttore: massimo Lana

Tecnici: Massimo Lana, Alberto Fistrali

Quota di partecipazione: € 170,00

CANOTTAGGIO – AGONISTA (dai 18 anni)

Per ragazze/i dai 18 anni in poi.

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 al corso sarà a discrezione della valutazione da parte del DT Andrea Re e dello staff.

Periodo: dal 1° settembre 2025 al 31 luglio 2026

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

Tecnici: Marco Beria

Quota di partecipazione universitari: € 480,00

Quota di partecipazione esterni: € 600,00

>>Quota di partecipazione universitari (DA APRILE): € 180,00

>>Quota di partecipazione esterni (DA APRILE): € 240,00

CANOTTAGGIO – GRUPPO MASTER

Per tutti i tesserati nelle categorie "master" donne e uomini.

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

La partecipazione al corso sarà a discrezione della valutazione da parte del DT Andrea Re e dello staff.

Periodo: dal 1° settembre 2025 al 31 luglio 2026

Frequenza: dal lunedì al venerdì dalle 18:00 alle 20:30; sabato e domenica dalle 9:00 alle 12:00.

Tecnici: Massimo Lana

Quota di partecipazione universitari: € 480,00

Quota di partecipazione esterni: € 600,00

>>Quota di partecipazione universitari (DA APRILE): € 180,00

>>Quota di partecipazione esterni (DA APRILE): € 240,00

CANOTTAGGIO – TESSERATI DI ALTRE SOCIETÀ

Atleti tesserati di altre società, possono chiedere periodi brevi di ospitalità ma se per periodi superiori ai 2 mesi si chiede una contribuzione da valutare caso per caso a discrezione della valutazione da parte del DT Andrea Re.

I dipendenti e i familiari di primo grado di Fedegari S.p.a. beneficiano di quote scontate per tutte le proposte dietro presentazione della certificazione rilasciata dall'impresa.

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).

Per informazioni  rowing@cuspavia.org