

# CUS PAVIA ESTATE SPORT 2021

## PROGRAMMA CANOTTAGGIO

**GRUPPO B-C** per i nati nel 2010-2009-2008-2007

**UNA SETTIMANA: dal 28 Giugno al 2 Luglio (3<sup>a</sup> settimana)**

**Max partecipanti: 10 (una volta iscritto inviare una mail per indicare la scelta del canottaggio)**

*Per ragioni organizzative o causa maltempo i programmi potranno subire variazioni*

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07.45 09.00	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti	ACCOGLIENZA Sede Nautica Via Don Boschetti
09.00 11.45	<b>DIDATTICA DEL CANOTTAGGIO: acquisizione, nozioni di base sul REMOERGOMETRO e in VASCA VOGA</b>	<b>DIDATTICA DEL CANOTTAGGIO: acquisizione, nozioni di base sul REMOERGOMETRO e in VASCA VOGA</b>	<b>DIDATTICA DEL CANOTTAGGIO: conosciamo il fiume in BARCA: allenamenti in affiancamento ad atleti esperti + prove al remo ergometro</b>	<b>DIDATTICA DEL CANOTTAGGIO: conosciamo il fiume in BARCA: allenamenti in affiancamento ad atleti esperti + prove al remo ergometro</b>	<b>DIDATTICA DEL CANOTTAGGIO: conosciamo il fiume in BARCA: allenamenti in affiancamento ad atleti esperti + mini gara al remo ergometro</b>
12.15 14.00	PRANZO E RELAX	PRANZO E RELAX	PRANZO E RELAX	PRANZO E RELAX	PRANZO E RELAX
14.15 16.30	<b>ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE</b>	<b>ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE</b>	<b>ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE</b>	<b>ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE</b>	<b>ATTIVITA' IN PISCINA PRESSO CAMPUS AQUAE</b>
16.45 17.15	RITIRO PRESSO PISCINA CAMPUS AQUAE	RITIRO PRESSO PISCINA CAMPUS AQUAE	RITIRO PRESSO PISCINA CAMPUS AQUAE	RITIRO PRESSO PISCINA CAMPUS AQUAE	RITIRO PRESSO PISCINA CAMPUS AQUAE

*Perché scegliere il corso di canottaggio? La pratica del canottaggio è il modo migliore per conoscere il fiume, esplorare le bellezze del territorio legate all'acqua da una nuova prospettiva, sicuramente inusuale ed unica stando all'aria aperta ed a stretto contatto con la natura.*

**ACCOGLIENZA** (dalle 7.45 alle 9.00) è fissata presso la **sede Nautica in Via Don Boschetti**

**RITIRO** (dalle 16.45 alle 17.15) presso **Uscita laterale Piscina Campus Aquae**

Al termine di ogni attività è previsto di realizzare routine di lavaggio delle mani e di igienizzazione degli spazi e dei materiali

L'attività in piscina è programmata per tutti i pomeriggi salvo modifiche decreto regionale

E' consigliabile portare la merenda per metà mattina