



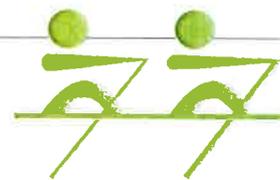
CANOTTIERI MINCIO

perseverando arrivi

FAI SPORT!

CORSI 2013

Canottaggio Canoa Tuffi Nuoto Tennis



CORSO DI CANOTTAGGIO

12 /18 ANNI

Canottieri Mincio, organizza corsi di canottaggio per bambini e ragazzi dai **12 ai 18 anni**.

QUANDO

Dal 17 Giugno al 30 Agosto

PROGRAMMA

Lunedì e Venerdì dalle ore 17.00 alle ore 19.00

NUMERO SETTIMANA	GIORNO DI INIZIO CORSI
1	17 GIUGNO
2	24 GIUGNO
3	01 LUGLIO
4	08 LUGLIO
5	15 LUGLIO
6	22 LUGLIO
7	29 LUGLIO
8	05 AGOSTO
9	19 AGOSTO
10	26 AGOSTO

COSTO

40 euro per Soci

50 euro per i non Soci

NB: LE LEZIONI PERSE NON SONO RECUPERABILI

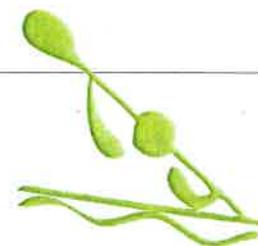
INDUMENTI ED ACCESSORI

Pantaloncini, maglietta, cappellino, ciabatte, necessario per la doccia, giubbotto impermeabile.

REQUISITI

- saper nuotare

PER ACCEDERE AL CORSO E' OBBLIGATORIO PRESENTARE CERTIFICATO MEDICO



CORSO DI CANOA

9/15 ANNI

Canottieri Mincio, organizza corsi di canoa per bambini e ragazzi dai **10 ai 15 anni**.

QUANDO

Dall' 17 giugno al 30 agosto

PROGRAMMA

Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle ore 16.30 alle 18.00. Il corso di Canoa è strutturato in pacchetti di **9 lezioni (TRE SETTIMANE)**.

NUMERO CORSO	
1	DAL 17 GIUGNO - AL 05 LUGLIO
2	DAL 15 LUGLIO - AL 02 AGOSTO

COSTO

90 euro per Soci

100 euro per i non Soci

NB: LE LEZIONI PERSE NON SONO RECUPERABILI.

INDUMENTI ED ACCESSORI

Cappellino , ciabatte , pantaloncini, necessario per la doccia e giubbotto impermeabile.

REQUISITI

- saper nuotare

PER ACCEDERE AL CORSO E' OBBLIGATORIO PRESENTARE CERTIFICATO MEDICO



CORSO DI TUFFI

6/15 ANNI - ADULTI (>16 ANNI)

Canottieri Mincio, corsi di tuffi per bambini, ragazzi e adulti.

QUANDO

Dall' 17 giugno giugno all' 30 Agosto

NUMERO SETTIMANA	GIORNO DI INIZIO CORSI
1	17 GIUGNO
2	24 GIUGNO
3	01 LUGLIO
4	08 LUGLIO
5	15 LUGLIO
6	22 LUGLIO
7	29 LUGLIO
8	05 AGOSTO
9	19 AGOSTO
10	26 AGOSTO

I CORSI DAI 6 AI 15 ANNI

PROGRAMMA

Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 16.30 alle ore 17.30.

COSTO

50 euro per Soci

60 euro per i non Soci

NB: LE LEZIONI PERSE NON SONO RECUPERABILI.

INDUMENTI ED ACCESSORI

Costume da bagno, asciugamano, ciabatte, maglietta, pantaloncini corti.

REQUISITI

- saper nuotare

PER ACCEDERE AL CORSO E' OBBLIGATORIO PRESENTARE CERTIFICATO MEDICO



I CORSI PER ADULTI (> 16 anni)

PROGRAMMA

Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 18.00 alle ore 19.00.

COSTO

50 euro per Soci

60 euro per i non Soci

NB: LE LEZIONI PERSE NON SONO RECUPERABILI.

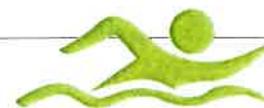
INDUMENTI ED ACCESSORI

Costume da bagno, asciugamano, ciabatte, maglietta, pantaloncini corti.

REQUISITI

- saper nuotare

PER ACCEDERE AL CORSO E' OBBLIGATORIO PRESENTARE CERTIFICATO MEDICO



CORSI DI NUOTO

COLLETTIVI - INDIVIDUALI - ADULTI - ACQUAGYM

Canottieri Mincio, organizza corsi di nuoto per bambini e adulti.

QUANDO

Dall' 17 giugno al 30 agosto.

NUMERO SETTIMANA	GIORNO DI INIZIO CORSI
1	17 GIUGNO
2	24 GIUGNO
3	01 LUGLIO
4	08 LUGLIO
5	15 LUGLIO
6	22 LUGLIO
7	29 LUGLIO
8	05 AGOSTO
9	19 AGOSTO
10	26 AGOSTO

CORSI COLLETTIVI

PROGRAMMA

Sono organizzati in turni settimanali di **4 lezioni** nei giorni di **Lunedì, Martedì, Giovedì, Venerdì**. Ogni gruppo verrà organizzato in base alle capacità degli allievi.

ORARI

Mattino
dalle 10.15 alle 11.00
dalle 11.00 alle 11.45

Pomeriggio
dalle 16.15 alle 17.00
dalle 17.00 alle 17.45
dalle 17.45 alle 18.30

COSTO

Soci 40 euro settimanali
Non soci 50 euro settimanali



CORSI INDIVIDUALI

PROGRAMMA

Sono organizzati in 4 lezioni singole con l'istruttore nei giorni di **Lunedì, Martedì, Giovedì, Venerdì**.

ORARI

Mattino

11.45 alle 12.15

Pomeriggio

dalle 15.15 alle 15.45 – dalle 15.45 alle 16.15

COSTO

Soci 65 euro (4 lezioni)

Non soci 75 euro (4 lezioni)

CORSI PER ADULTI

PROGRAMMA

Sono organizzati in turni settimanali di **4 lezioni** nei giorni di **Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì** dalle 19.00 alle 19.45 (vasca da 50 mt.)

COSTO

50 Euro

PER TUTTI I CORSI DI NUOTO: LE LEZIONI PERSE NON SONO RECUPERABILI.

Gli eventuali recuperi per mal tempo o inagibilità vasca sono previsti nei giorni di **Mercoledì e Sabato** mattina.

ACQUAGYM

QUANDO

A partire da lunedì 17 giugno al 30 agosto.

PROGRAMMA

Il corso sarà nei giorni di **Lunedì, Mercoledì, Venerdì** dalle ore 18.30 alle 19.15

COSTO

Le lezioni sono da acquistare il front office

Lezione Singola 8 euro

Abbonamento 10 lezioni 70 euro

Abbonamento 20 lezioni 120 euro

TUTTI GLI ABBONAMENTI AVRANNO SCADENZA IL 30 AGOSTO 2013

PER ACCEDERE A TUTTI I CORSI È OBBLIGATORIO PRESENTARE CERTIFICATO MEDICO.

CORSI DI TENNIS

AVVIAMENTO - PERFEZIONAMENTO

CARDIOTENNIS



Canottieri Mincio, organizza corsi di avviamento e perfezionamento al tennis e di CARDIO TENNIS.

QUANDO

Dall' 08 luglio al 30 agosto.

NUMERO SETTIMANA	GIORNO DI INIZIO CORSI
1	08 LUGLIO
2	15 LUGLIO
3	22 LUGLIO
4	29 LUGLIO
5	05 AGOSTO
6	19 AGOSTO
7	26 AGOSTO

CORSI DI AVVIAMENTO/PERFEZIONAMENTO

PROGRAMMA

Sono organizzati in turni settimanali di 3 lezioni nei giorni di **Lunedì/Mercoledì/Venerdì** di un ora, dalle 15.00 alle 16.00 - dalle 16.00 alle 17.00 - dalle 17.00 alle 18.00. Ogni gruppo verrà organizzato in base alla capacità degli allievi.

COSTO

Euro 40 per soci

Euro 50 per i non soci

NB: LE LEZIONI PERSE NON SONO RECUPERABILI.

NUMERO DI ALLIEVI

Da un minimo di quattro ad un massimo di sette per fascia oraria.



CARDIO TENNIS

Vuoi un modo nuovo e migliore per lavorare su tutto il tuo corpo?

Il cardio tennis è un'attività di gruppo che utilizza tutto il corpo permettendo un miglioramento della propria forma fisica unito all'aumento del livello tennistico dei partecipanti.

QUANDO

A partire dal 08 luglio al 30 agosto

PROGRAMMA

Il corso sarà nei giorni di **Lunedì, Mercoledì, Giovedì** dalle 18.30 alle 19.30

COSTO

Lezione singola 15 euro.
Abbonamento di 5 lezioni 60 Euro;
Abbonamento di 10 lezioni 100 euro;

TUTTI GLI ABBONAMENTI AVRANNO SCADENZA IL 30 AGOSTO 2013.

PER ACCEDERE A TUTTI I CORSI È OBBLIGATORIO PRESENTARE CERTIFICATO MEDICO.

FAI SPORT!



CANOTTIERI MINCIO
perseverando arrivi

Via S.Maria Nuova, 15 - 46100 Mantova
T +39 0376 391700 F +39 0376 391727
www.canottieri.com - corsi@canottieri.com