



CANOTTIERI MINCIO
GRUPPI SPORTIVI

VIVI LO SPORT ALLA CANO

CORSI SPORTIVI ESTATE 2025

DAL 16 GIUGNO AL 30 AGOSTO

CORSI DI NUOTO

ADULTI E BAMBINI

REFERENTE ALLENATORE
SQUADRA AGONISTICA
LORENZO DANINI

AIUTO ALLENATORE
PIETRO BONISOLI

COORDINATORE DI VASCA
RITA BASTIANELLI

ISTRUTTORI
ANITA POLETTI
CECILIA NICOLIS
GIORGIA STRANIERI
MATTIA BOCCHI



CORSO ADULTI

LUNEDÌ - GIOVEDÌ
12.30 - 13.15 | 18.00 - 18.45 |
18.45 - 19.30

MARTEDÌ - VENERDÌ
12.30 - 13.15 | 18.00 - 18.45 |
18.45 - 19.30

€ 30
PER I SOCI
a settimana

€ 50
PER I NON SOCI
a settimana

PACCHETTO 5 LEZIONI CONSECUTIVE

€ 60
PER I SOCI

€ 100
PER I NON SOCI

CORSO TEEN

RAGAZZI DAI 12 ANNI

LUNEDÌ E GIOVEDÌ
17.00 - 18.00

€ 30
PER I SOCI
a settimana

€ 50
PER I NON SOCI
a settimana

PACCHETTO 5 LEZIONI CONSECUTIVE

€ 60
PER I SOCI

€ 100
PER I NON SOCI

NUOTO COLLETTIVO

BAMBINI

4 LEZIONI ALLA SETTIMANA

Lunedì | Martedì | Giovedì | Venerdì

ORARI MATTINO

10.00 - 10.45 | 10.45 - 11.30

ORARI POMERIGGIO

16.15 - 17.00 | 17.00-17.45 | 17.45 - 18.30

€ 55

PER I SOCI

€ 75

PER I NON SOCI



NUOTO INDIVIDUALE

BAMBINI

4 LEZIONI ALLA SETTIMANA

Lunedì | Martedì
Giovedì | Venerdì

ORARI MATTINO

9.00 - 9.45 | 9.45 - 10.30 |
10.30 - 11.15 | 11.15 - 12.00

ORARI POMERIGGIO

14.00 - 14.45 | 14.45 - 15.30 |
15.30 - 16.15 | 16.15 - 17.00

€ 75

PER I SOCI

€ 95

PER I NON SOCI

DAL 16 GIUGNO AL 30 AGOSTO

AQUAFITNESS

ISTRUTTRICI
RITA BASTIANELLI
CECILIA NICOLIS

SOFT ACQUAFITNESS PER TUTTE LE ETÀ - VASCA 25MT

Lunedì | Venerdì - ORARIO 10.00 - 11.00

PACCHETTO 8 LEZIONI (VALIDITÀ 2 MESI)

€ 55
PER I SOCI

HYDROGYM - ACQUA ALTA VASCA TUFFI

Lunedì | Giovedì | Venerdì - ORARIO 13.15 - 14.00

PACCHETTO 8 LEZIONI CONSECUTIVE BISETTIMANALI

€ 50
PER I SOCI

PACCHETTO 8 LEZIONI (VALIDITÀ 2 MESI)

€ 70
PER I SOCI

HYDROGYM - ACQUA BASSA VASCA 25MT

Martedì | Venerdì - ORARIO 18.30 - 19.15

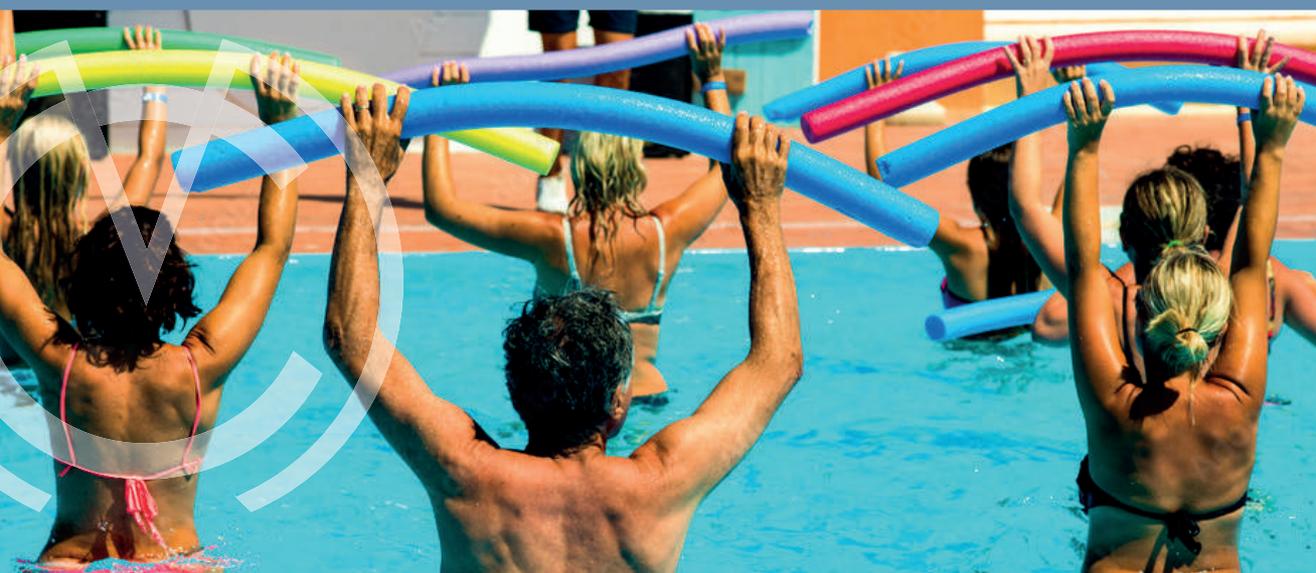
Giovedì - ORARIO 18.45 - 19.30

PACCHETTO 8 LEZIONI CONSECUTIVE BISETTIMANALI

€ 50
PER I SOCI

PACCHETTO 8 LEZIONI (VALIDITÀ 2 MESI)

€ 70
PER I SOCI



FITNESS

SALA POLIVALENTE
DAL 10 GIUGNO AL 30 AGOSTO

ISTRUTTRICE **RITA BASTIANELLI**

Lunedì | Giovedì
ORARIO 18.30- 19.15

Martedì | Venerdì
ORARIO 13.15- 14.00

PACCHETTO 8 LEZIONI
CONSECUTIVE BISETTIMANALI

€ 50
PER I SOCI

PACCHETTO 8 LEZIONI
(VALIDITÀ 2 MESI)

€ 70
PER I SOCI



DAL 16 GIUGNO AL 30 AGOSTO

COMBO AQUA FITNESS & GAG

ISTRUTTRICI
RITA BASTIANELLI
CECILIA NICOLIS

PACCHETTO 8 LEZIONI CONSECUTIVE BISETTIMANALI

€ 50
PER I SOCI

PACCHETTO 8 LEZIONI (VALIDITÀ 2 MESI)

€ 70
PER I SOCI

SOLUZIONE COMBO

È POSSIBILE FREQUENTARE LE LEZIONE IN ACQUA E A SECCO IN SALA POLIVALENTE SCEGLIENDO TRA GLI ORARI PROPOSTI IN AQUA FITNESS E FITNESS

NOTA:

LE LEZIONI DI FITNESS E AQUAFITNESS POSSONO ESSERE PRENOTATE SINO AD **1 ORA** PRIMA DELL'INIZIO DELLA LEZIONE PREVIO PAGAMENTO DELLA QUOTA. LE LEZIONI PERSE NON SI RECUPERANO. IL CERTIFICATO MEDICO È OBBLIGATORIO.



DAL 10 GIUGNO AL 11 SETTEMBRE

CORSI DI TUFFI



ALLENATORE SQUADRA AGONISTICA
FRANCESCO PRIORI

ISTRUTTORI
SARA BUZZONI | LUCA BARALDINI

ZONA
VASCA TUFFI

TUFFI

BIMBI DAI 6 ANNI (NATI NEL 2019)
AI 15 ANNI (NATI NEL 2010)

FREQUENZA BISETTMANALE

Martedì | Giovedì
16.30 - 18.00

1 MESE (8 ALLENAMENTI)

€ 90 PER I SOCI

€ 120 PER I NON SOCI

2 MESI (16 ALLENAMENTI)

€ 160 PER I SOCI

€ 210 PER I NON SOCI

3 MESI (24 ALLENAMENTI)

€ 230 PER I SOCI

€ 310 PER I NON SOCI



MASTER E PROPAGANDA

DAI 16 ANNI (NATI NEL 2009)

Lunedì | Mercoledì | Venerdì
18.30 - 20.00

FULL SUMMER
GIUGNO - SETTEMBRE

€ 230 PER I SOCI

€ 310 PER I NON SOCI

PACCHETTI 10 LEZIONI
(VALIDITÀ 2 MESI)

€ 150 PER I SOCI

€ 210 PER I NON SOCI

DAL 31 MARZO AL 11 SETTEMBRE

CORSI DI CANOA

ADULTI E BAMBINI

DIRETTORE TECNICO
E REFERENTE SQUADRA
AGONISTICA
LUIGI BERTOLINI

ALLENATORI / ISTRUTTORI
MAURO HELD | MIRKA DORINI

ZONA
APPRODO AZEGLIO MONDINI



CORSO TEEN

RAGAZZI FINO AI 17 ANNI

LUNEDÌ
MERCOLEDÌ
VENERDÌ
18.00 - 19.30

**OGNI CORSO SI ARTICOLA
IN DUE SETTIMANE DI
FREQUENZA CONSECUTIVA**

PROMOZIONE ESTATE 2025
ISCRIZIONE GRATUITA SIA PER I
SOCI CHE PER I NON SOCI
(ESCLUSO TESSERAMENTI FICK)

CORSO ADULTI

DAI 18 ANNI COMPIUTI

LUNEDÌ
MERCOLEDÌ
VENERDÌ
18.00 - 19.30

**OGNI CORSO SI ARTICOLA IN
DUE SETTIMANE DI
FREQUENZA CONSECUTIVA**

€ 100
PER I SOCI

€ 130
PER I NON SOCI

PROMOZIONE ESTATE 2025
OGNI DUE CORSI CONSECUTIVI A
PAGAMENTO IL TERZO È GRATUITO

ALLENATORE / ISTRUTTORE
MIRKA DORINI

CONTATTI
MIRKA DORINI
+39 338 1838702



DAL 17 GIUGNO AL 11 SETTEMBRE

CORSO DI PARACANOA

Progetto inclusivo che riguarda ragazzi con disabilità intellettivo, relazionale e fisica.

MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ
mattino dalle ore 9.00
pomeriggio dalle ore 15.00

FREQUENZA SETTIMANALE (3 mesi)

PROMOZIONE ESTATE 2025
GRATUITO, ESCLUSO
TESSERAMENTO FICK.

DRAGON BOAT

ALLENATORE / ISTRUTTORE
GIOVANNA GALUPPI

ZONA
IMBARCO INGRESSO DARSENA

*FREQUENZA CONTINUATIVA
ANNUALE*

Progetto di forma riabilitativa legato alle donne operate al seno, inclusivo nella forma psicofisica e ludica. Il Dragon Boat è un'attività sportiva che porta sul piano fisico numerosi benefici alle donne operate al seno, migliorando forza e mobilità senza tralasciare il benessere psicologico, grazie all'energia del gruppo e al movimento ritmico dell'acqua.
Quando non si può uscire in barca è prevista attività fisica a terra.

CONTATTI
GIOVANNA GALUPPI
+39 349 6049253



DA MAGGIO AL 10 LUGLIO
DAL 25 AGOSTO AL 15 OTTOBRE

CORSO DI VELA

REFERENTE ALLENATORE
FRANCESCA PAVESI

ISTRUTTORI
PAOLO MASTRUZZI
LUCA FERRARINI

ZONA
DARSENA VELICA

OPEN DAY
SABATO 10 MAGGIO E
SABATO 7 GIUGNO
DALLE 15.00 ALLE 18.00
ZONA DARSENA VELICA

I CORSI SI ATTIVANO CON UN
MINIMO DI 3 PARTECIPANTI FINO A
UN MASSIMO DI 8 PARTECIPANTI.



DURATA 3 SETTIMANE - 12H TOTALI
FREQUENZA BISETTIMANALE

BAMBINI
DAGLI 8 AI 14 ANNI

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ
15.00 - 17.00

€ 90
PER I SOCI

€ 140
PER I NON SOCI

ADULTI
DAI 15 ANNI

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ
17.30 - 20.00

€ 140
PER I SOCI

€ 190
PER I NON SOCI

PROMOZIONE ESTATE 2025

SE DUE MEMBRI DELLA STESSA
FAMIGLIA SI ISCRIVONO, IL
SECONDO PAGA SOLO IL **50%**
DELLA QUOTA.
ISCRIVENDOSI A TRE TURNI,
IL TERZO È GRATUITO.

DAL 15 MAGGIO AL 15 OTTOBRE

ROWING

ISTRUTTORE
FRANCESCO BOMPIERI

ZONA
AREA CANOTTAGGIO
APPRODO AZEGLIO MONDINI

LUNEDÌ | MERCOLEDÌ | VENERDÌ
18.00 - 19.30

PACCHETTO 5 SEDUTE
DA 45 MINUTI € 30

PACCHETTO 10 SEDUTE
DA 45 MINUTI € 50



CANOTTAGGIO

REFERENTI ALLENATORI
SQUADRA AGONISTICA
MARCO PENNA | MARCO TESTONI

ISTRUTTORE
FRANCESCO BOMPIERI

Gli allenatori e gli istruttori sono a disposizione per informazioni a chi si vuole avvicinare a questa disciplina sportiva. Puoi trovarli dal lunedì al venerdì dalle 17.00 alle 19.00, il sabato alle ore 15.00 presso l'Area Canottaggio - Approdo Azeglio Mondini.

CORSO DI SUP

Il SUP, o Stand Up Paddle, è uno sport che ha molti benefici per la salute fisica e mentale. È un ottimo esercizio cardiovascolare, aiuta a bruciare calorie, migliora la postura, è adatto a tutti e si impara in fretta.

OPEN DAY
25 MAGGIO DALLE 10.00 ALLE 13.00
E DALLE 15.00 ALLE 18.00
ZONA CHIOSCO CON TURNI DI
PROVA IN ACQUA DA 30 MINUTI

MERCOLEDÌ | VENERDÌ
18.30 - 19.30

PRIMO TURNO
DAL 11 GIUGNO
AL 20 GIUGNO

SECONDO TURNO
DAL 25 GIUGNO
AL 4 LUGLIO

QUARTO TURNO
DAL 23 LUGLIO
AL 1 AGOSTO

QUINTO TURNO
DAL 27 AGOSTO
AL 5 SETTEMBRE

TERZO TURNO
DAL 9 LUGLIO
AL 18 LUGLIO

SESTO TURNO
DAL 10 SETTEMBRE
AL 19 SETTEMBRE

SETTIMO TURNO
DAL 24 SETTEMBRE AL 2 OTTOBRE



ISTRUTTORI
ANDREA ZANETTI
FEDERICO BENETTI
MARINA RIVIERA VISENTINI

ZONA RITROVO
DARSENA VELICA

FREQUENZA BISETTIMANALE
CONSECUTIVA (4+1 INCONTRI) € 100
PER I SOCI

4 USCITE TECNICHE + 1 LUDICA
Il costo si intende comprensivo
di tesseramento FICK e attrezzatura. € 130
PER I NON SOCI

LEZIONE INDIVIDUALE € 35
DURATA 1H
da concordare con l'istruttore

Per i soci Canottieri possessori di SUP è attivo un ricovero coperto per attrezzatura (SUP) presso la zona darsena velica. Il servizio è a pagamento annuale. PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI AL FRONT OFFICE

CORSI PRIMI CALCI

BIMBI DA 4 A 8 ANNI

ALLENATORI
BARBARA TOMEAZZI
ALESSANDRO ZANINELLI

DA GIUGNO AL 11 LUGLIO
OPEN DAY SETTIMANALI

Giovedì dalle 17.00 alle 18.00
presso il Campo di Calcio troverai
l'istruttore ad accoglierti e provare.



NEW CANO FITNESS

INSEGNANTE
MONICA GORNI
+39 333 4149786

CARNET 10 LEZIONI
€ 90 + €8 DI AFFILIAZIONE ANNUALE
(da versare una volta sola)

**IL CARNET DÀ DIRITTO A
PARTECIPARE A ENTRAMBI I CORSI.**

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi in
Palestra Canofitness. In caso di maltempo
le lezioni si terranno in Sala Polivalente.

PILATES OPEN LEVEL

Mercoledì | Giovedì
19.00 - 20.00

Sabato
8.50 - 9.50

PILATES SOFT

Mercoledì
18.00 - 19.00

SUNSET YOGA

LEZIONI DI YOGA IN INGLESE

INSEGNANTE
JULIE BOBIC

Martedì
19.00 - 20.00



DA GIUGNO A SETTEMBRE

CORSI DI BEACH TENNIS

ADULTI E RAGAZZI
DAI 12 ANNI

ISTRUTTORE
ANDREA CAVANA



PACCHETTO 4 LEZIONI
DA 60 MINUTI

LEZIONE SINGOLA

€80 per i soci €90 per i non soci

LEZIONE IN COPPIA

€65 per i soci €75 per i non soci

LEZIONE GRUPPI DA 3

€50 per i soci €60 per i non soci

LEZIONE GRUPPI DA 4

€35 per i soci €45 per i non soci

LEZIONE OCCASIONALE
DA 60 MINUTI

LEZIONE SINGOLA

€35 per i soci €40 per i non soci

LEZIONE IN COPPIA

€25 per i soci €30 per i non soci

LEZIONE GRUPPI DA 3

€20 per i soci €25 per i non soci

LEZIONE GRUPPI DA 4

€15 per i soci €20 per i non soci



DAL 9 GIUGNO AL 3 AGOSTO
DAL 18 AL 31 AGOSTO

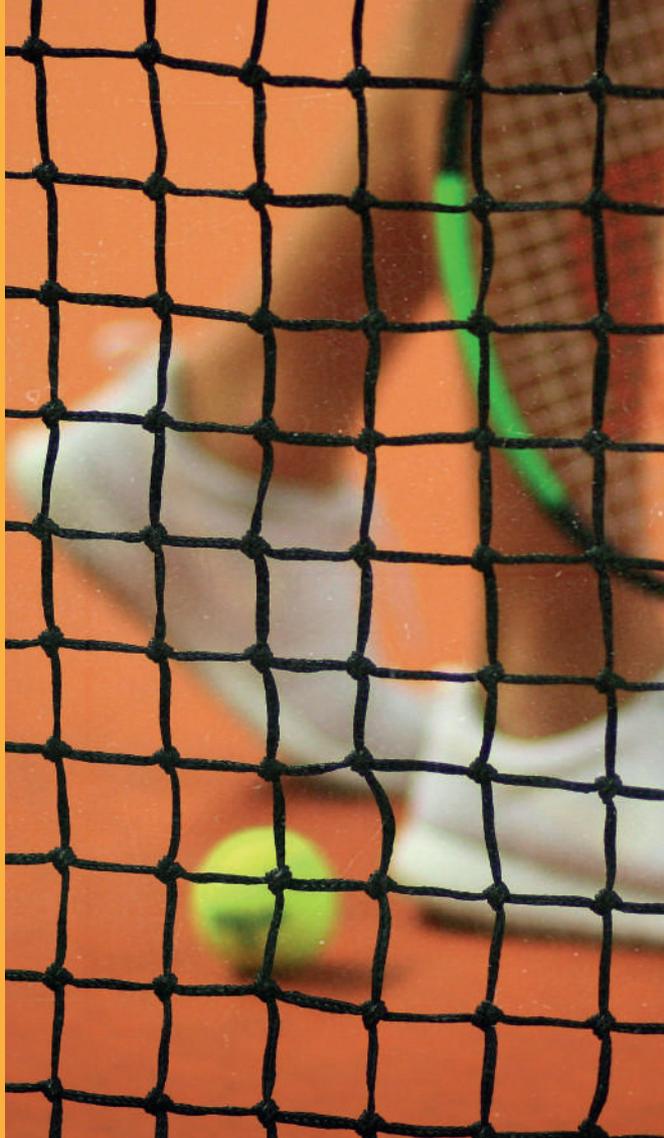
CORSI TENNIS E PADEL

ADULTI E BAMBINI

MAESTRO
ANGELO ORSINI

CONTATTI
ANGELO ORSINI
+39 340 7799103

SEGRETERIA
+39 351 9284450



CORSO KIDS

BIMBI DA 5 A 11 ANNI

FREQUENZA SETTIMANALE

FULL TIME
8.00 - 17.30

€ 125
PER I SOCI

€ 145
PER I NON SOCI

PART TIME
8.00 - 12.00

€ 80
PER I SOCI

€ 100
PER I NON SOCI



CORSO YOUNG

RAGAZZI DA 11 A 18 ANNI

LUNEDÌ | GIOVEDÌ
16.00 - 17.30

MARTEDÌ | VENERDÌ
16.00 - 17.30

MONOSETTIMANALE TENNIS

€ 15
PER I SOCI

€ 20
PER I NON SOCI

MONOSETTIMANALE PADEL

€ 10
PER I SOCI

€ 15
PER I NON SOCI

MONOSETTIMANALE
TENNIS + PADEL

€ 20
PER I SOCI

€ 25
PER I NON SOCI

BISETTIMANALE TENNIS

€ 25
PER I SOCI

€ 30
PER I NON SOCI

BISETTIMANALE
TENNIS + PADEL

€ 30
PER I SOCI

€ 35
PER I NON SOCI

CORSO SENIOR

OVER 18 ANNI

DA LUNEDÌ A VENERDÌ
18.30 - 20.00

MARTEDÌ | VENERDÌ
16.00 - 17.30

MONOSETTIMANALE TENNIS
MAX 8 ALLIEVI

MONOSETTIMANALE PADEL
MAX 4 ALLIEVI

APERTURA AI NON SOCI SOLO
SE POSTI DISPONIBILI

€ 15
PER I SOCI

€ 20
PER I NON SOCI



INFO GENERALI

È obbligatorio il **certificato medico** di sana e robusta costituzione per tutti i servizi offerti.

Le lezioni perse si recuperano solo previa presentazione di certificato medico.

È previsto uno **sconto del 25%** al singolo che si iscrive a più di un servizio offerto durante l'estate o frequenta un'altra attività sportiva in Canottieri.

È previsto uno **sconto del 50%** sul secondo/terzo figlio che si iscrive a uno dei servizi offerti durante l'estate.

PER OGNI DETTAGLIO INFORMATIVO
IL FRONT OFFICE È A VOSTRA DISPOSIZIONE

 0376 391700