



CANOTTIERI MINCIO  
GRUPPI SPORTIVI

## *Corsi sportivi estate 2026*

*VIVI lo sport alla CANO*

per informazioni rivolgersi al front office 0376 391700

**DAL 15 GIUGNO AL 28 AGOSTO**  
(sospensione dal 10 al 14 agosto)

# CORSI DI NUOTO

*adulti e bambini*

REFERENTE ALLENATORE  
SQUADRA AGONISTICA  
**DANINI LORENZO**

AIUTO ALLENATORE  
**BASTIANELLI RITA**

COORDINATORE DI VASCA  
**RITA BASTIANELLI**

GLI ISTRUTTORI CHE TERRANNO  
I CORSI SONO TUTTI DOTATI  
DI BREVETTO ABILITATIVO



## **COLLETTIVI BAMBINI** VASCA 25MT

4 LEZIONI ALLA SETTIMANA

Lunedì | Martedì | Giovedì | Venerdì

*da 3 a 5 anni*

**ORARI MATTINO**  
dalle 10.00 alle 10.30

**ORARI POMERIGGIO**  
16.15 | 17.00

*da 6 a 8 anni*

**ORARI MATTINO**  
dalle 10.00 alle 10.45

**ORARI POMERIGGIO**  
16.15 | 17.00 | 17.45

**€55**

PER I SOCI  
A SETTIMANA

**€75**

PER I NON SOCI  
A SETTIMANA

# INDIVIDUALI BAMBINI

4 LEZIONI ALLA SETTIMANA

Lunedì | Martedì | Giovedì | Venerdì

## ORARI MATTINO

9.00 - 9.45 | 10.30 - 11.15

## ORARI POMERIGGIO

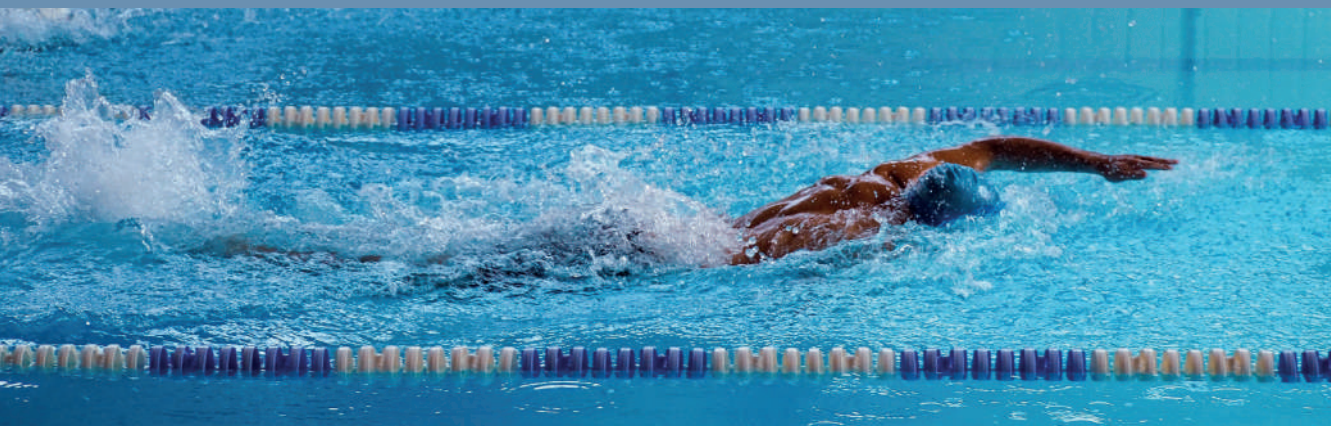
15.30 - 16.15 | 17.00 - 17.45

**€75**

PER I SOCI  
A SETTIMANA

**€95**

PER I NON SOCI  
A SETTIMANA



# CORSO TEEN

*dai 12 anni*

LUNEDÌ E GIOVEDÌ

dalle 17.00 alle 18.00

**€40**

PER I SOCI  
A SETTIMANA

**€60**

PER I NON SOCI  
A SETTIMANA

PACCHETTO 6 LEZIONI CONSECUTIVE

**€90**

PER I SOCI

**€150**

PER I NON SOCI

# CORSO ADULTI

LUNEDÌ E GIOVEDÌ

ore 9.30 | 12.00 | 19.00

**€40**

PER I SOCI  
A SETTIMANA

**€60**

PER I NON SOCI  
A SETTIMANA

PACCHETTO 6 LEZIONI CONSECUTIVE

**€90**

PER I SOCI

**€150**

PER I NON SOCI

**DAL 15 GIUGNO AL 28 AGOSTO**  
(sospensione dal 10 al 14 Agosto)

# AQUAFITNESS

**COORDINATORE**  
**BASTIANELLI RITA**

Gli istruttori che terranno  
i corsi sono tutti dotati  
di brevetto abilitativo

## **SOFT ACQUAFITNESS PER TUTTE LE ETÀ - VASCA 25MT**

Lunedì | Venerdì - ORE 10.00

**PACCHETTO 8 LEZIONI CONSECUTIVE BISETTIMANALI**

**€60**

**PACCHETTO 8 LEZIONI A SCALARE VALIDITÀ 2 MESI**

**€70**

## **HYDROGYM - ACQUA ALTA VASCA TUFFI**

Lunedì | Giovedì - ORE 13.15

**PACCHETTO 8 LEZIONI CONSECUTIVE BISETTIMANALI**

**€60**

**PACCHETTO 8 LEZIONI A SCALARE VALIDITÀ 2 MESI**

**€70**

## **ACQUAFITNESS - ACQUA BASSA VASCA 25MT**

Martedì | Venerdì - ORE 18.30

Giovedì - ORE 18.45

**PACCHETTO 8 LEZIONI CONSECUTIVE BISETTIMANALI**

**€60**

**PACCHETTO 8 LEZIONI A SCALARE VALIDITÀ 2 MESI**

**€70**



**DAL 15 GIUGNO AL 28 AGOSTO**  
(sospensione dal 10 al 14 Agosto)

# FITNESS & GAG

SALA POLIVALENTE  
COORDINATRICE **BASTIANELLI RITA**

Lunedì | Giovedì  
ORE 18.30

**PACCHETTO 8 LEZIONI  
CONSECUTIVE BISETTIMANALI**

**€60**

**PACCHETTO 8 LEZIONI A SCALARE  
VALIDITÀ 2 MESI**

**€70**



**DAL 15 GIUGNO AL 28 AGOSTO**

# COMBO AQUA FITNESS & GAG

**PACCHETTO 8 LEZIONI CONSECUTIVE BISETTIMANALI**

**€60**

**PACCHETTO 8 LEZIONI A SCALARE VALIDITÀ 2 MESI**

**€70**

## **SOLUZIONE COMBO**

È POSSIBILE FREQUENTARE LE LEZIONI IN ACQUA E A SECCO IN SALA POLIVALENTE SCEGLIENDO GLI ORARI PROPOSTI NELLA SEZIONE AQUAFITNESS E FITNESS & GAG

## **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.



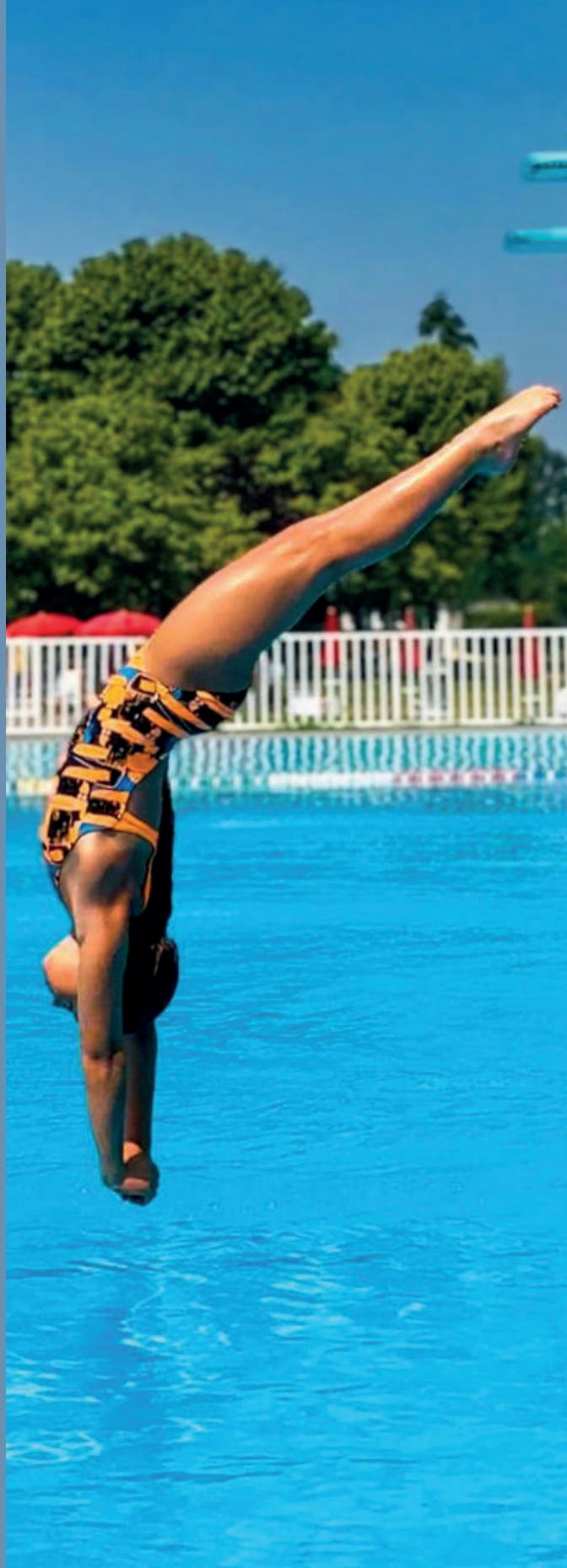
DAL 9 GIUGNO AL 1 SETTEMBRE

# CORSI DI TUFFI

REFERENTE ALLENATORE  
SQUADRA AGONISTICA  
**PRIORI FRANCESCO**

ISTRUTTORI  
**BUZZONI SARA**  
**BARALDINI LUCA**

GLI ISTRUTTORI CHE TERRANNO  
I CORSI SONO TUTTI DOTATI  
DI BREVETTO ABILITATIVO



# BAMBINI

*nati dal 2011 al 2020*

## FREQUENZA BISETTIMANALE

Martedì | Giovedì  
ore 17.00 (durata 1h circa)

2 SETTIMANE CONSECUTIVE  
FREQUENZA BISETTIMANALE  
(TOT. 4 ALLENAMENTI)

**€70**

PER I SOCI

**€100**

PER I NON SOCI

4 SETTIMANE CONSECUTIVE  
FREQUENZA BISETTIMANALE  
(TOT. 8 ALLENAMENTI)

**€90**

PER I SOCI

**€120**

PER I NON SOCI

8 SETTIMANE CONSECUTIVE  
FREQUENZA BISETTIMANALE  
(TOT. 16 ALLENAMENTI)

**€160**

PER I SOCI

**€210**

PER I NON SOCI



# MASTER E PROPAGANDA

*nati fino al 2010*

Lunedì | Venerdì  
ore 18.00 (durata 2h circa)

## FULL SUMMER

**€230**

PER I SOCI

**€310**

PER I NON SOCI

PACCHETTI 10 LEZIONI  
A SCALARE VALIDO 2 MESI

**€150**

PER I SOCI

**€210**

PER I NON SOCI

DAL 1 MAGGIO AL 30 SETTEMBRE

# CORSI DI CANOA

ZONA APPRODO  
AZEGLIO MONDINI

REFERENTE TECNICO ALLENATORE  
**LUIGI BERTOLINI**

ALLENATORE  
**ALESSANDRO MILLIA**

GLI ISTRUTTORI CHE TERRANNO  
I CORSI SONO TUTTI DOTATI  
DI BREVETTO ABILITATIVO



## CORSO TEEN

*da 8 a 18 anni*

**DURATA DEL CORSO**

1 settimana

dal Lunedì al Venerdì

ore 18.00

(durata 1h e mezza circa)

**€80**

PER I SOCI  
A SETTIMANA

**€100**

PER I NON SOCI  
A SETTIMANA

I corsi partiranno con un minimo di 4 persone sino ad un massimo di 6 persone. Saranno recuperate le lezioni non effettuate causa maltempo.

## CORSO ADULTI

*dai 18 anni*

**DURATA DEL CORSO**

1 settimana

dal Lunedì al Venerdì

ore 18.00

(durata 1h e mezza circa)

**€100**

PER I SOCI  
A SETTIMANA

**€130**

PER I NON SOCI  
A SETTIMANA

I corsi partiranno con un minimo di 4 persone sino ad un massimo di 6 persone. Saranno recuperate le lezioni non effettuate causa maltempo.

DAL 18 MAGGIO AL 17 OTTOBRE

# ROWING

APPRODO AZEGLIO MONDINI

ISTRUTTORE  
**FRANCESCO BOMPIERI**

GLI ISTRUTTORI CHE TERRANNO I CORSI SONO  
TUTTI DOTATI DI BREVETTO ABILITATIVO

LUNEDÌ | MERCOLEDÌ | VENERDÌ  
ore 18.00

**LEZIONE SINGOLA** €10  
DA 45 MINUTI

**PACCHETTO 5 SEDUTE** €50  
DA 45 MINUTI

**PACCHETTO 10 SEDUTE** €80  
DA 45 MINUTI



# CANOTTAGGIO

ALLENATORI  
**MARCO PENNA | MARCO TESTONI**

GLI ISTRUTTORI CHE TERRANNO  
I CORSI SONO TUTTI DOTATI  
DI BREVETTO ABILITATIVO

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.

# DRAGON BOAT

Progetto di forma riabilitativa  
per donne operate al seno

ISTRUTTORI  
**GIOVANNA GALUPPI**

ZONA APPRODO AZEGLIO MONDINI

**FREQUENZA BISETTIMANALE**  
Attività continuativa annuale

**€100**

PER I SOCI

**€150**

PER I NON SOCI

incluso tesseramento FICK



DAL 20 APRILE AL 9 LUGLIO  
DAL 24 AGOSTO AL 22 OTTOBRE

# CORSO DI VELA

RESPONSABILE TECNICO  
**MASTRUZZI PAOLO**

ISTRUTTORI  
**LUCA FERRARINI**

GLI ISTRUTTORI CHE TERRANNO  
I CORSI SONO TUTTI DOTATI  
DI BREVETTO ABILITATIVO

## OPEN DAY

**12 APRILE** SEDE CANOTTIERI

**10 MAGGIO** PARCO TE

### NEWS

In previsioni di condizioni ottimali di vento, l'istruttore Mastruzzi, con preavviso di 2 giorni, comunica al gruppo velisti che si rende disponibile a organizzare una "USCITA A CHIAMATA". Per aderire è necessario chiamare Mastruzzi e confermare.

USCITA EFFETTUATA CON  
MIN. 2 PERSONE MAX. 4 PERSONE

Pagamento saldato al front office  
prima dell'uscita

€ 30 cad. minimo 2 persone

€ 25 cad. minimo 3 persone

€ 20 cad. minimo 4 persone



### *Bambini da 8 a 14 anni*

LUNEDÌ | GIOVEDÌ  
DALLE 15.00 ALLE 17.00

3 SETTIMANE CONSECUTIVE  
BISETTIMANALI (TOTALE 12H)

**€90**

PER I SOCI

**€140**

PER I NON SOCI

### *Adulti dai 15 anni*

LUNEDÌ | GIOVEDÌ  
DALLE 17.00 ALLE 19.00

3 SETTIMANE CONSECUTIVE  
BISETTIMANALI (TOTALE 12H)

**€90**

PER I SOCI

**€140**

PER I NON SOCI



# CORSO DI SUP

Il SUP (Stand Up Paddle) è uno sport completo a basso impatto che offre numerosi benefici fisici e mentali: potenzia braccia, spalle e gambe, migliora l'equilibrio e la postura e favorisce il dimagrimento come attività aerobica. Riduce lo stress e rilassa grazie al contatto con la natura. Il SUP è molto dolce sulle articolazioni, rendendolo adatto a tutti, anche a chi è in fase di riabilitazione o cerca un esercizio meno traumatico. La tecnica di base si apprende in poche ore.



ISTRUTTORI  
**FEDERICO BENETTI**  
**MARINA RIVIERA VISENTINI**

ZONA RITROVO  
**DARSENA VELICA**

GLI ISTRUTTORI CHE TERRANNO  
I CORSI SONO TUTTI DOTATI  
DI BREVETTO ABILITATIVO

## OPEN DAY

**31 MAGGIO DALLE 10.00 ALLE 13.00**

**9 AGOSTO DALLE 10.00 ALLE 13.00**

ZONA CHIOSCO CON TURNI DI PROVA  
IN ACQUA DA 30 MINUTI

## NEWS

Ogni venerdì precedente l'inizio corsi, è prevista una lezione di prova a pagamento non vincolante per l'iscrizione al corso.

## LEZIONI DI PROVA

**€25**

PER I SOCI

**€30**

PER I NON SOCI

## CORSO 3 LEZIONI CONSECUTIVE

**€75**

PER I SOCI

**€100**

PER I NON SOCI

L'iscrizione al corso include include  
attrezzatura e il tesseramento FICK

**LEZIONE  
INDIVIDUALE**  
(1h da concordare  
con istruttore)

**€35**

PER I SOCI

## I CORSI SI ARTICOLANO

IN 3 LEZIONI

MERCOLEDÌ - VENERDÌ - MERCOLEDÌ  
DALLE ORE 18.30 ALLE 19.30

## PRIMO TURNO

3, 5, 10 GIUGNO

## SECONDO TURNO

LEZIONE DI PROVA 12 GIUGNO  
17, 19, 24 GIUGNO

## TERZO TURNO

LEZIONE DI PROVA 26 GIUGNO  
1, 3, 8 LUGLIO

## QUARTO TURNO

LEZIONE DI PROVA 10 LUGLIO  
15, 17, 22 LUGLIO

## QUINTO TURNO

LEZIONE DI PROVA 24 LUGLIO  
29, 31 LUGLIO  
5 AGOSTO

## SESTO TURNO

LEZIONE DI PROVA 21 AGOSTO  
26, 28 AGOSTO  
2 SETTEMBRE

Sono previste due escursioni "IN SUP SUL LAGO SUPERIORE" il 26 luglio e il 30 agosto dalle 9.00 alle 13.00 alle quali possono partecipare sia i corsisti che i privati. La locandina dedicata all'evento con tutti i dettagli sarà pubblicata sui canali informativi Canottieri a ridosso delle date dell'evento.

# CORSI PRIMI CALCI

ALLENATORI  
**BARBARA TOMEAZZI**  
**ALESSANDRO ZANINELLI**

GLI ISTRUTTORI CHE TERRANNO  
I CORSI SONO TUTTI DOTATI  
DI BREVETTO ABILITATIVO

DAL 25 AGOSTO

## 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

€95 + €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. Le lezioni si  
svolgeranno all'aperto e in caso di  
maltempo presso la sala polivalente.

## PILATES OPEN LEVEL

Mercoledì | Giovedì  
ore 19.00 (1h circa)

Sabato  
ore 8.50 (1h circa)

## PILATES SOFT

Mercoledì  
ore 18.00 (1h circa)

## SUNSET YOGA

INSEGNANTE  
**MARIA ADELE CASALI**

Martedì  
ore 19.00 (1h circa)



**DAL 4 GIUGNO AL 13 AGOSTO**  
(con possibilità di allungare  
al 10 settembre se ci sono richieste)

# CORSI DI BEACH TENNIS

*adulti e ragazzi dai 12 anni*

REFERENTE ISTRUTTORE  
**MATTEO NEGRETTI**

**MARTEDÌ**  
dalle 9.00 alle 13.00

**GIOVEDÌ**  
dalle 9.00 alle 20.00

**PACCHETTO 4 LEZIONI  
DA 60 MINUTI**

**LEZIONE SINGOLA**  
€80 per i soci €95 per i non soci

**LEZIONE IN COPPIA**  
€65 per i soci €80 per i non soci

**LEZIONE GRUPPI DA 3**  
€50 per i soci €65 per i non soci

**LEZIONE GRUPPI DA 4**  
€40 per i soci €55 per i non soci



**LEZIONE OCCASIONALE  
DA 60 MINUTI**

**LEZIONE SINGOLA**  
€28 per i soci €32 per i non soci

**LEZIONE IN COPPIA**  
€22 per i soci €26 per i non soci

**LEZIONE GRUPPI DA 3**  
€18 per i soci €22 per i non soci

**LEZIONE GRUPPI DA 4**  
€13 per i soci €17 per i non soci

DAL 8 GIUGNO AL 31 LUGLIO  
DAL 17 AL 28 AGOSTO

# CORSI TENNIS E PADEL

*adulti e bambini*

MAESTRO  
ANGELO ORSINI

CONTATTI  
ANGELO ORSINI  
+39 340 7799103

SEGRETERIA  
+39 351 9287450

OBBLIGO TESSERAMENTO FEDERALE  
FIT/FITP E CERTIFICATO MEDICO



## CORSO KIDS

*bambini dai 5 agli 11 anni*

FULL TIME  
dalle 8.00 alle 17.30

**€125**  
PER I SOCI  
A SETTIMANA

**€145**  
PER I NON SOCI  
A SETTIMANA

PART TIME  
dalle 8.00 alle 12.00

**€80**  
PER I SOCI  
A SETTIMANA

**€100**  
PER I NON SOCI  
A SETTIMANA

IL COSTO DEL PRANZO È ESCLUSO

È POSSIBILE ACQUISTARE UN **PACCHETTO  
DI 6 SETTIMANE** (PAGHI 5 + 1 GRATIS).  
**DISPONIBILE ANCHE IL FORFAIT ESTIVO**



# CORSO YOUNG

*ragazzi dai 12 ai 18 anni*

## TENNIS

(allenamento di 90 minuti)

Lunedì e Giovedì  
Martedì e Venerdì  
dalle 16.00 alle 17.30

## PADEL

(allenamento di 60 minuti)

Mercoledì  
dalle 16.00 alle 17.00  
dalle 17.00 alle 18.00

## 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

*dai 19 anni*

DA LUNEDÌ A VENERDÌ  
dalle 18.30 alle 20.00

**€15**

PER I SOCI  
A LEZIONE

**€20**

PER I NON SOCI  
A LEZIONE

APERTURA AI NON SOCI SOLO  
SE POSTI DISPONIBILI



## 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.

PER OGNI DETTAGLIO INFORMATIVO  
IL FRONT OFFICE È A VOSTRA DISPOSIZIONE

 0376 391700