



CANOTTIERI SEBINO LOVERE

*“Ab undis virtus et vita”*

**OPEN DAY**

**DOMENICA 14 GIUGNO**

**DALLE 9 ALLE 12**

Vieni a scoprire la nostra sede a Lovere:  
attività e giochi per tutti!

# CORSO DI CANOTTAGGIO



- **DA MARTEDI' 4 A SABATO 8 AGOSTO**
  - **DA MARTEDI' 25 A SABATO 29 AGOSTO**
- DALLE 9 ALLE 12**

**ISCRIZIONI: WHATSAPP 035 983648**

**120€\***

\* Include un mese di prova nella squadra agonistica.  
Basta solo saper nuotare!



**CANOTTIERI SEBINO LOVERE**

***“Ab undis virtus et vita”***

# ***PROGRAMMA DEL CORSO***

***MARTEDI***

**Giornata di benvenuto!**  
Presentazione della struttura: barche, vasca voga, palestra, kayak e introduzione alla **tecnica di voga** e alla **sicurezza in acqua**.

***MERCOLEDI***

**Battesimo dell'acqua**  
**Prime remate** in acqua su **imbarcazioni propedeutiche**, accompagnati da istruttori qualificati.

***GIOVEDI***

**Kayak e SUP**  
Mattinata alla scoperta del **kayak** e del **SUP**, accompagnati da istruttori in un'**escursione** tra le bellezze del Lago d'Iseo.

***VENERDI***

**Equilibrio e giochi**  
**Esercizi di tecnica** per migliorare la sensibilità sull'acqua e la padronanza della barca: manovre, imbarco/sbarco, **giochi di equilibrio**.

***SABATO***

**Esibizione finale**  
Ultime nozioni per affinare la tecnica di voga in barca singola, con una piccola **sfilata dimostrativa** per genitori e amici!

- Il corso è rivolto a ragazzi **dai 9 ai 16 anni**, con gruppi separati per età.
- E' consigliato un **abbigliamento comodo**: maglietta e pantaloncini, giacca a vento, un ricambio pulito e l'occorrente per la doccia!
- La quota include un **mese di prova nella squadra agonistica**.
- Occorrono: **certificato medico di buona salute** e **fototessera**, da inviare per mail a [info@canottierisebino.it](mailto:info@canottierisebino.it)

***ISCRIZIONI: WHATSAPP 035 983648***