

CIRCOLO MARINA MERCANTILE
"NAZARIO SAURO"
Associazione Sportiva Dilettantistica
Ente Morale e Stella d'Oro al Merito Sportivo



Summer

corsi estivi di
CANOA
TENNIS
CANOTTAGGIO



19 giugno - 8 settembre 2017



Sede: viale Miramare, 40/a - tel. 040/412327
Campi tennis: viale Miramare, 107 - tel. 040/410026
www.circolomarinarmercantile.it
segreteria@circolomarinarmercantile.it

PER PRENOTARE: tel.040412327

**AFFILIATO
CONI**



Il Circolo Marina Mercantile è un'associazione sportiva dilettantistica che dal 1925 promuove l'avvicinamento dei ragazzi al mondo dello sport e lo spirito di aggregazione, con tanto divertimento all'aria aperta, formando negli anni ottimi atleti ed appassionati.

Iscrizioni

Per ulteriori informazioni, prenotazioni ed iscrizioni, rivolgersi alla segreteria nella nostra sede di viale Miramare 40, al n° **040/412327** con il seguente orario di apertura al pubblico: mattina martedì + giovedì + sabato dalle 10.30 alle 12.30, pomeriggio lunedì + mercoledì + venerdì dalle 16 alle 18; oppure via e-mail al seguente indirizzo:

segreteria@circolomarinarmercantile.it

Documenti

Al momento dell'iscrizione i partecipanti dovranno presentare il [certificato medico per attività sportiva non agonistica obbligatorio per legge](#) ed una foto tessera.

Riduzioni

SCONTO fratelli: €10 sul 2° e 3° figlio.

CONVENZIONI: è prevista una riduzione di €10 per gli iscritti di alcuni circoli o enti convenzionati .

Gli sconti non sono cumulabili.

Occorrente

scarpe da ginnastica, calzini di cotone, pantaloncini corti, t-shirt, cappellino, felpa, kway, costume da bagno, ciabatte da mare, telo mare, crema solare protettiva. Un cambio di tutto.

Racchette da tennis, da ping pong e giubbotti salvagente sono forniti dal Circolo.

L'organizzazione dei corsi prevede un numero minimo di iscritti: se tale soglia non viene raggiunta lo svolgimento del corso non viene garantito. Quindi si prega di prenotare con largo anticipo per una migliore organizzazione dei corsi.

Il programma dei corsi potrebbe subire variazioni in conseguenza delle condizioni meteo o degli impegni agonistici degli istruttori.

**ISTRUTTORI
FEDERALI**

I NOSTRI CORSI ESTIVI



PERIODO: 19 giugno - 8 settembre

DURATA: una settimana, da lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 16.30

PARTECIPANTI: ragazzi/e di età compresa tra i 7 ed i 13 anni (2004-2010)

TUTTO IL GIORNO:
dalle 8.00 alle 16.30

COSTO: per i soci €165
la prima settimana,
€155 le successive.

per i non soci €185 la
prima settimana, €175
le successive.

PROMOZIONE settimana
dal 4 al 8 settembre:
€170

SOLO MATTINA: dalle 8
alle 12.30, solo le
attività sportive, senza
pranzo ed attività
pomeridiane, €100



PROGRAMMA della GIORNATA:

07:50 - 08:10 **accoglienza** (c/o campi da tennis)

08:10 - 10:00 **sport** (tennis)

10:00 - 10:30 **merenda** (sede)

10:30 - 12:30 **sport** (LUN-GIO: canoa kayak/canoa polo VEN: tennis)

12:30 - 13:15 **pranzo** (ristorante)

13:15 - 14:15 **relax** (giochi da tavolo, ping pong, calciobalilla)

14:15 - 16:30 **spiaggia e mare** (sede)

Il programma potrebbe subire variazioni in conseguenza delle condizioni meteo o degli impegni agonistici degli istruttori.



PER PRENOTARE: tel.040412327

**AFFILIATO
FIT**



Corsi di avviamento al tennis con mini-torneo e diploma di fine corso



PERIODO: 19 giugno - 8 settembre, con inizio ogni 2 settimane.

DURATA: 8 lezioni da 1 ora e un quarto in 2 settimane, tot.10 ore

FREQUENZA: da lunedì a giovedì

ORARI PRINCIPIANTI: dalle 10 alle 11,15

ORARI PERFEZIONAMENTO: dalle 11,15 alle 12,30

PARTECIPANTI: min.4 max 6 ragazzi/e

COSTO: primo corso € 95 per i soci, € 110 per i non soci + €15 quota d'iscrizione; corsi successivi €85 per i soci, €100 per i non soci

CORSI di TENNIS per BAMBINI e RAGAZZI

ETA': compresa tra gli 6 ed i 18 anni (nati tra il 1999 ed il 2010)

I corsi verranno organizzati in gruppi omogenei per età e livello, in base alle pre-iscrizioni.



Eventuali lezioni perse causa maltempo verranno recuperate di venerdì.
Eventuali lezioni perse causa impegni personali dell'allievo non verranno recuperate.
Possibilità di corsi pomeridiani previo accordo con il Circolo.

CORSI di TENNIS

Corsi di avviamento al canottaggio con lezioni teoriche e pratiche di canottaggio, a terra e in mare.
Mini-regata e diploma di fine corso

PERIODO: 26 giugno - 1 settembre

ETA': dai 9 ai 15 anni (2008-2002)

DURATA: 2 settimane

- dal 26 giugno al 7 luglio
- dal 17 al 28 luglio
- dal 21 agosto al 1 settembre

FREQUENZA: da lunedì a venerdì

ORARIO: dalle 9:00 alle 12:30

COSTO: € 160 per i soci,

€ 165 per i non soci + €15 quota d'iscrizione



Gli allievi/e che dimostreranno particolare interesse e predisposizione potranno continuare l'attività, dal 4 settembre al 31 dicembre, iscrivendosi alla squadra agonistica.

COSTO: € 100

Tutti i corsi di avviamento di canoa comprendono quest'anno sia l'attività di kayak che di canoa polo.

Obiettivo: imparare ad andare in kayak da velocità ed effettuare i primi tiri in porta in canoa polo.

Gara di fine corso con consegna diploma e medaglia

CORSO "IN CANOA" 1

per BAMBINI PRINCIPIANTI in giugno

DURATA: dal 19 giugno al 7 luglio

FREQUENZA: lunedì, mercoledì e venerdì
10:00-11:30

PARTECIPANTI: nati tra il 2007 ed il 2009

CORSO "IN CANOA" 2

per RAGAZZI PRINCIPIANTI in giugno

DURATA: dal 20 giugno al 8 luglio

FREQUENZA: martedì, giovedì dalle 9 alle
10:30, sabato dalle 10 alle 11:30

PARTECIPANTI: nati tra il 2005 ed il 2006

CORSO "IN CANOA" 3

**per BAMBINI + RAGAZZI PRINCIPIANTI
in luglio**

DURATA: dal 10 al 28 luglio

FREQUENZA: lunedì, mercoledì e venerdì
dalle 10 alle 11:30

PARTECIPANTI: nati tra il 2005 ed il 2009



COSTO corsi principianti IN CANOA: € 110 per i soci, € 125 per i non soci + €15 per quota d'iscrizione



CORSO PREGONISMO

DURATA: dal 20 giugno al 27 luglio

FREQUENZA: lunedì, mercoledì e venerdì
dalle 8:30 alle 10

PARTECIPANTI: per chi ha già partecipato
nel 2016, nati tra il 2004 ed il 2008

COSTO: €130 per i soci, €145 per i non
soci + €15 quota d'iscrizione

CORSO per RAGAZZI OVER12 1

DURATA: dal 20 giugno al 27 luglio

FREQUENZA: martedì e giovedì dalle 9 alle 10:30

PARTECIPANTI: nati tra il 2004 ed il 1999

COSTO: €135 per i soci, €145 per i non soci + €15 quota d'iscrizione

CORSO per RAGAZZI OVER12 2

DURATA: dal 1 agosto al 7 settembre (sospensione settimana di ferragosto)

FREQUENZA: martedì giovedì e sabato dalle 9 alle 10:30

COSTO: €80 per i soci, €100 per i non soci + €15 per quota d'iscrizione

L'attività prosegue con il corso di perfezionamento.

Obiettivo: provare la pratica agonistica del kayak con possibilità di partecipare alle gare di canoa del 27 agosto e 3 settembre, effettuare una partita di canoa polo.

E' previsto un camp di canoa dal 6 al 11 agosto fuori Trieste.

Durata: da fine corso IN CANOA al 2 settembre (6 o 9 settimane)

Orario: 3 volte alla settimana la mattina in base all'età ed al livello raggiunto.



CORSO "PRIMA GARA" successivo al "IN CANOA"

DURATA: dal 11 luglio al 2 settembre (dal 26 luglio per chi proviene dal corso IN CANOA 3)

FREQUENZA: martedì, giovedì dalle 9 alle 10:30 e sabato dalle 10 alle 11:30

PARTECIPANTI: per chi ha frequentato i corsi principianti IN CANOA

COSTO: € 70 soci / € 90 non soci / €70 per chi proviene dal corso IN CANOA 3

CORSO "CANOA GIOVANI"

Gli allievi che dimostreranno di possedere particolare interesse e predisposizione, potranno continuare l'attività nelle squadre giovanili di canoa.

DURATA: dal 11 settembre al 31 dicembre

PARTECIPANTI: per chi ha frequentato uno dei 3 corsi principianti IN CANOA e il corso PRIMA GARA

COSTO: € 100.



CORSI di KAYAK da MARE

Impariamo a pagaiare tramite escursioni in kayak lungo la costa tra Piazza Unità e Miramare con il maestro Marco Lipizer, campione del mondo di canoa maratona.

PERIODO: dal 5 giugno a settembre

PARTECIPANTI: min 4, max 7

DURATA: 3 settimane, 6 lezioni da 2 ore

COSTO: €110 per i soci, €135 non soci

CORSO PRINCIPIANTI infrasettimanale

FREQUENZA: lunedì, mercoledì, dalle 18 alle 20

CORSO PRINCIPIANTI weekend

FREQUENZA: venerdì dalle 18 alle 20 e sabato mattina dalle 9 alle 11

estate 2014



CORSO PERFEZIONAMENTO ESTIVO

4 lezioni con istruttore + 20 uscite con accompagnatore, per migliorare la pagaiata e per mantenersi in forma

PARTECIPANTI: min 4, max 10

DURATA: da giugno a settembre (con sospensione nella settimana di ferragosto)

FREQUENZA: mart + giov, dalle 18 alle 19:30

COSTO: €180 per i soci, €220 non soci



CORSI di CANOTTAGGIO

Questi corsi prevedono 10 lezioni da un'ora e mezza, con prove a terra e uscite in barca.

INIZIO: 24 giugno

DURATA: 5 settimane

FREQUENZA: sabato e domenica mattina

ORARIO: 8:00 - 9:30

COSTO: €125 per i soci, €180 per i non soci.

CORSI di TENNIS

ORARIO: dalle ore 18,30

DURATA: 8 lezioni da 1 ora e un quarto per un totale di 10 ore a corso

FREQUENZA: 2 volte per settimana in 4 settimane (mart+giov), o 3 volte per settimana in 2 settimane e mezza (lun+mer+ven)

PARTECIPANTI: min 4, max 6

COSTO: €100 per i soci, €115 per i non soci



*Per tutti i corsi per adulti:
possibilità di altri corsi in giornate e orari
diversi in base alle richieste.*

Il programma di tutti i corsi descritti in questo depliant potrebbe subire variazioni in conseguenza delle condizioni meteo o degli impegni agonistici degli istruttori.