



CORSI

ADULTI

2023-24



NUOTO PALLANUOTO TUFFI SINCRONISMO

AQUAGYM AQUAFITNESS

CANOA CANOTTAGGIO BASKET

TENNIS FITNESS

MAMAFIT SPORT&NATURE

Per tutti gli iscritti entro la data d'inizio del proprio corso, in regalo:

- cuffia logata per gli sport d'acqua
- t-shirt logata per tutti gli altri

Per le taglie verranno date successive indicazioni



#VOLENTINILDIFFICILE

REGOLAMENTO

Obiettivi

Tutti i nostri corsi di avviamento allo sport sono introduttivi e propedeutici all'eventuale attività agonistica, fedeli al modello di sport accessibile a tutti, ma anche alla grande tradizione sportiva di alto livello della società.

Istruttori

I nostri istruttori sono in possesso del brevetto di istruttore/allenatore delle rispettive federazioni sportive e/o della laurea in Scienze Motorie.

Regole generali

Iscrizione

Per i soci è previsto uno sconto del 30% su tutti i corsi.

Per i non soci al costo del corso, andranno aggiunti 25 euro annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5 euro una tantum per la tessera magnetica d'accesso.

Rinuncia e infortuni

In caso di rinuncia al corso entro e non oltre la terza lezione di calendario, verrà riconosciuto un rimborso del 30% sul costo complessivo.

In caso di infortunio avvenuto durante il corso presso la nostra struttura, verrà concesso un bonus del 50% sulle lezioni perse, utilizzabile nel corso successivo.

Certificato medico

All'atto dell'iscrizione è necessario presentare un certificato medico per la pratica sportiva non agonistica.

Successivamente alla consegna non verranno rilasciate copie nè originali.

È possibile prenotare presso la nostra società una visita medica al costo di 45 euro con ECG compreso.

Comportamento

Gli iscritti ai corsi sono tenuti al rispetto del regolamento interno e comunque sempre ad una condotta decorosa e al rispetto delle infrastrutture.

Accesso

È consentito l'accesso negli spogliatoi ad un solo accompagnatore e solo per bambini al di sotto dei 6 anni.

L'accesso alla società è regolato attraverso tessera magnetica che permette l'accesso 60 minuti prima dell'inizio del corso fino a 60 minuti dopo la conclusione.

2

Le strutture dove si svolgono i corsi sono accessibili solo al termine della lezione precedente.

Nuoto adulti

Le lezioni sono tenute da Istruttori diplomati e certificati F.I.N. (Federazione Italiana Nuoto)

Ogni lezione avrà durata di 45 minuti

Il corso si terrà con frequenza mono o bisettimanale

Durata

1° periodo 4 ottobre 2023 - 21 gennaio 2024

2° periodo 25 gennaio 2024 - 04 maggio 2024

| | vasca | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | vasca | sab |
|----------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|--------------|------------|
| 1° turno | 50 mt | 7.15-8.00 | 7.30-8.15 | 7.15-8.00 | 7.30-8.15 | 7.15-8.00 | 50 mt | 8.00-8.45 |
| 2° turno | 50 mt | | 8.30-9.15 | | 8.30-9.15 | | 21 mt | 9.00-9.45 |
| 3° turno | 50 mt | | 12.15-13.00 | | 12.15-13.00 | | 21 mt | 9.45-10.30 |
| 4° turno | 50 mt | | 13.00-13.45 | | 13.00-13.45 | | | |
| | 21 mt | | | 19.15-20.00 | | | | |
| 5° turno | 21 mt | 20.00-20.45 | | 20.00-20.45 | 20.00-20.45 | | | |
| 6° turno | 21 mt | 20.45-21.30 | | 20.45-21.30 | 20.45-21.30 | | | |

| | 1 periodo | annuale |
|--------|-----------|---------|
| mono | 250 € | 435 € |
| bisett | 390 € | 690 € |

Note

Recuperi

Disponibili 2 a periodo non cumulabili.

Da concordare con l'istruttore il giorno e l'orario e successivamente inviare email a info@canottierimilano.it

Il recupero fissato può essere disdetto fino a un massimo di 12 ore prima altrimenti verrà perso.



CORSO MASTER

Nuoto master

Durata corso: 60 minuti di allenamento

Per i nuovi ingressi, l'accesso al corso prevede una prova con l'allenatore.

Il corso si terrà con frequenza obbligatoria bisettimanale (obbligo di indicare i due giorni) o trisettimanale.

Durata: 4 ottobre 2023 – 4 maggio 2024

con possibilità di prolungamento Estivo (come da Brochure Estiva)

Compreso nella quota: tesseramento FIN Fondo (e/o Nuoto)

| Nuoto master | lun | mer | ven | | soci | non soci |
|--------------|-------|-------|----------|---------|-------|----------|
| | 13-14 | 13-14 | 13-14 | bisett. | 290 € | 480 € |
| | | | trisett. | 390 € | 660 € | |

Squadra Master Agonisti Nuoto (tariffe SILVER)

Durata allenamenti: 75-90 minuti di allenamento

Per i nuovi ingressi, l'ingresso in squadra prevede una prova. La squadra è dedicata ad ex-agonisti, triatleti o atleti selezionati dall'allenatore.

L'allenamento prevede una frequenza obbligatoria bisettimanale.

Durata unico periodo

apertura invernale vasca (prima data disponibile fine settembre-inizio ottobre) fino a metà luglio (escluso periodo di scopertura vasca maggio-giugno);

Allenamenti Special: nel periodo di Natale, Carnevale e Pasqua verranno garantiti almeno 5 allenamenti extra (secondo gli orari e la disponibilità degli spazi acqua durante tali vacanze)

| Agonisti SILVER | mar | gio | sab | | soci | non soci |
|-----------------|-------------|-----------|-------------|---------|-------|----------|
| | 20.15-21.45 | 7.15-8.30 | 12.00-13.30 | bisett. | 360 € | 520 € |
| | | | trisett. | 480 € | 720 € | |

Compreso nella quota: obbligo di tesseramento FIN Nuoto e FIN Fondo + 3 Tasse Gara + partecipazione alle 3 gare obbligatorie indicate dall'allenatore a inizio stagione + scheda personalizzata di palestra da eseguire negli orari pre-allenamento in acqua su indicazioni del nostro preparatore atletico.

Squadra Master Agonisti Nuoto (tariffe GOLD)

Durata allenamenti: 75-90 minuti di allenamento

Per i nuovi ingressi, l'ingresso in squadra prevede una prova. La squadra è dedicata ad ex-agonisti, triathleti o atleti selezionati dall'allenatore.

Durata unico periodo
apertura invernale vasca (prima data disponibile
fine settembre-inizio ottobre) fino a metà luglio (escluso periodo di
scopertura vasca maggio-giugno);

Allenamenti Special: nel periodo di Natale, Carnevale e Pasqua verranno garantiti almeno 5 allenamenti extra (secondo gli orari e la disponibilità degli spazi acqua durante tali vacanze)

| Agonisti | lun | mar | mer | gio | sab | soci | non soci |
|-----------------|---------|-------------|---------|-----------|-------------|-------|----------|
| GOLD | 13 - 14 | 20.15-21.45 | 13 - 14 | 7.15-8.30 | 12.00-13.30 | 590 € | 990 € |

Compreso nella quota: obbligo di tesseramento FIN Nuoto e FIN Fondo + 3 Tasse Gara + partecipazione alle 3 gare obbligatorie indicate dall'allenatore a inizio stagione + scheda personalizzata di palestra da eseguire negli orari pre-allenamento in acqua su indicazioni del nostro preparatore atletico.

Sono previste 5 giornate di allenamento con obbligo di frequenza minimo bisettimanale



PALLANUOTO

Pallanuoto adulti

Ideale per chi vuole avvicinarsi a questo sport di squadra divertente, allenante e coinvolgente.

Finalità: migliorare il nuoto di base | tiro e palleggio | eventuali partite

Se sei nato/a prima del 2002, questo è il corso ideale per te.
Durata corso: 90 minuti

Durata
4 ottobre 2023 – 04 maggio 2024

| | | | |
|------------------------------|-------------|-------------|-------|
| Pallanuoto adulti | mar | gio | |
| | 21.45-23.15 | 21.45-23.15 | 670 € |

TUFFI



30 minuti di ginnastica specifica + 60 minuti di acqua

PRINCIPIANTI

Finalità: tecnica di base | entrata in acqua (avanti-indietro) | tuffi elementari (avanti-indietro-ritornato).

AVANZATI

Finalità: preparazione al circuito Master.

Corso riservato ai soli avanzati.

Massimo 16 iscritti.

Durata

4 ottobre 2023 – 04 maggio 2024

| | lun | mer | mono | bisett. |
|-----------------------|-------------|-------------|-------|---------|
| 1 Principianti | 21.30-23.00 | 21.30-23.00 | 330 € | 600 € |
| 2 Avanzati | 21.30-23.00 | 21.30-23.00 | 330 € | 600 € |

NOTE

Procedura recuperi: 4 recuperi.





TUFFI

SQUADRA MASTER

Allenamento riservato ai soli corsisti AVANZATI segnalati degli istruttori o previa prova e che abbiano frequentato il mondo master.

Durata allenamenti: 90 minuti (60 minuti al sabato)

Durata

4 ottobre 2023 – 04 maggio 2024

Compreso nella quota:

obbligo di tesseramento FIN Tuffi Propaganda o Master

partecipazione a una gara indicata dall'allenatore a inizio stagione.

| | | | |
|-----------------------|-------------|-------------|-------|
| Squadra Master | mar | gio | |
| | 21.30-23.00 | 21.30-23.00 | 650 € |

SQUADRA MASTER PLUS

Solo atleti selezionati dall'allenatore

Durata allenamenti: 90 minuti (60 minuti al sabato)

Durata

4 ottobre 2023 – 04 maggio 2024

Compreso nella quota:

obbligo di tesseramento FIN Tuffi Propaganda o Master

partecipazione a una gara indicata dall'allenatore a inizio stagione.

| | | | | |
|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------|
| Squadra Master | mar | gio | sab | |
| | 21.30-23.00 | 21.30-23.00 | 13.45-14.45 | 855 € |

Sincro adulti

Cerchiamo un modo diverso di apprezzare l'elemento acqua, attraverso uno sport divertente, che unisce l'eleganza della danza alla complessità del nuoto.

Finalità: sgambata | remate di base e complesse | coreografie con finalità il saggio previsto durante il nostro Open Day.

Durata lezione: 90 minuti di allenamento (30 minuti di ginnastica specifica + 60 minuti di acqua)

Durata
4 ottobre 2023 – 04 maggio 2024

Il corso partirà con un minimo di 5 iscritti.

| | | |
|--------------------------|-------------|-------|
| Sincro adulti | mer | |
| | 20.00-21.30 | 430 € |

NOTE

Obbligo di portare tappanaso e occhialini



CANOA / KAYAK

Canoa Ragazzi (13-18 anni) e adulti

I corsi sono tenuti da Istruttori diplomati F.I.C.K. (Federazione Italiana Canoa Kayak) perseguono 5 obiettivi principali:

- 1) Equilibrio, acquaticità, sicurezza in acqua
- 2) Tecnica di pagaiata e conduzione
- 3) Manovre e spostamenti
- 4) Andature, controllo e combinazioni di manovre
- 5) Abilità e velocità di combinazioni e controllo tecnica

Corso base

Al termine del corso base, il partecipante sarà in grado di rendersi autonomo nel praticare i paddle sport in situazione di acqua piatta o in corrente fino al 2° grado.

Corso intermedio

Dedicato a chi ha già dimestichezza con la pagaiata.

Verranno utilizzate imbracazioni con maggiore grado di difficoltà.

Sono previste lezioni "a secco".

Ogni lezione avrà durata di 60'

Il corso si terrà con frequenza monosettimanale (venerdì) o bisettimanale

I corsi saranno attivati con un minimo di 3 iscritti.

| | lun/mer | | mar/gio | | 1 periodo |
|---------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|-----------|
| Adulti | | | 13-14 | Principianti | 430 € |
| | 18.15-19.15 | Principianti * Intermedi * | 18.15-19.15 | Principianti | 430 € |
| | 19.15-20.15 | Principianti * Intermedi * | 19.15-20.15 | Principianti | 430 € |

| | lun/mer | | mar/gio | | 1 periodo |
|---------------|---------|-------------------------------|---------|--------------|-----------|
| Adulti | 17-18 | Principianti * Intermedi * | 17-18 | Principianti | 430 € |
| | 17-18 | Principianti * Intermedi * | 17-18 | Principianti | 430 € |

* ci riserviamo l'inserimento nel corso di allievi sia principianti che intermedi

| | ven | | mono |
|---------------|-------|--------------|-------|
| Adulti | 14-15 | Principianti | 240 € |
| | 15-16 | Principianti | 240 € |

Durata

1° periodo 13 settembre 2023 - 27 gennaio 2024

2° periodo 2 febbraio 2024 - 7 giugno 2024

10



NOTE

All'atto dell'iscrizione, l'allievo dovrà dichiarare di saper nuotare

Corso bisettimanale dedicato ai nati prima del 2005.

I corsi sono tenuti da istruttori con brevetto di allenatore federale di 1° livello o superiore rilasciato da F.I.C. (Federazione Italiana Canottaggio)
Per tutti è prevista una gara di fine corso

Principianti 45 minuti. Finalità: introduzione alla vogata | coordinazione, elasticità, resistenza e forza | prime uscite in barca

| | | | | |
|---------------------|-------------|-------------|-----------|---------|
| Principianti | lun mer | mar gio | 1 periodo | annuale |
| | 19.15-20.00 | 20.15-21.00 | 430 € | 660 € |
| | 21.15-22.00 | 22.15-23.00 | | |

Intermedi 60 minuti. Finalità: perfezionamento | introduzione vogata di coppia | primi allenamenti specifici

| | | | | |
|------------------|-------------|-------------|-----------|---------|
| Intermedi | lun mer | mar gio | 1 periodo | annuale |
| | 20.15-21.15 | 19.15-20.15 | 530 € | 830 € |
| | | 21.15-22.15 | | |

Avanzati 60 minuti. Finalità: perfezionamento | allenamenti specifici

| | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-----------|---------|
| Avanzati | lun mer | mar gio | 1 periodo | annuale |
| | 19.15-20.15 | 20.15-21.15 | 530 € | 830 € |
| | 21.15-22.15 | 22.15-23.15 | | |

Avanzati² 60 minuti.

Finalità: allenamenti specifici | uscite su barche fuoriscalmo

| | | | | |
|-----------------------------|-------------|-------------|-----------|---------|
| Avanzati² | lun mer | mar gio | 1 periodo | annuale |
| | 7.30-8.30 | | 555 € | 880 € |
| | 13.00-14.00 | 13.00-14.00 | | |
| | 20.15-21.15 | 20.15-21.15 | | |
| | 21.15-22.15 | 21.15-22.15 | | |

Master 60 minuti + 90 min il sabato Finalità: allenamenti e programmazione agonistica | partecipazione a Regate Regionali, Nazionali e Internazionali

| | | | |
|------------------|-------------|-------------|---------|
| Master ** | lun mer | sab | annuale |
| | 20.30-21.30 | 10.00-11.30 | 1.250 € |

Durata

1° periodo 13 settembre 2023 - 27 gennaio 2024

2° periodo 2 febbraio 2024 - 7 giugno 2024

NOTE

All'atto dell'iscrizione, l'allievo dovrà dichiarare di saper nuotare
Non sono previsti rimborsi per mancate uscite in acqua per motivi indipendenti dalla Società Canottieri Milano, non idoneità dell'allievo (secondo valutazione dell'istruttore).

Durante il periodo di asciutta del Naviglio è garantita l'attività a terra.



CANOTTAGGIO

I corsi per iniziare la giornata remando o per una pausa pranzo sportiva.

Corsi per tutti con frequenza bisettimanale o trisettimanale.

Le lezioni avranno durata di 60 minuti.

Finalità: introduzione/perfezionamento della vogata, coordinazione, elasticità, resistenza e forza

Per tutti è prevista una gara di fine corso

Risveglio remando

| | | |
|--------------------------|-----------|-----------|
| Risveglio remando | lun mer | 1 periodo |
| | 7.30-8.30 | 380 € |

Canottaggio sport@lunch

| | lun mer | mar gio | ven | 1 periodo |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| mono | | | 13.00-14.00 | 240 € |
| bisett. | 13.00-14.00 | 13.00-14.00 | | 380 € |
| | | 14.00-15.00 | | |
| trisett. | 13.00-14.00 | 13.00-14.00 | 13.00-14.00 | 530 € |
| | | 14.00-15.00 | | |

Monosettimanale

| | | ven | sab | 1 periodo | annuale |
|-------------------------------|-----|-------------|-------------|-----------|---------|
| Monosett. principianti | 45' | | 10.00-10.45 | 220 € | 360€ |
| | | 19.15-20.00 | | 220 € | 360€ |
| | | 20.00-20.45 | | 220 € | 360€ |
| Monosett. avanzati | 60' | 20.00-21.00 | | 280 € | 430€ |

Durata

1° periodo 13 settembre 2023 - 27 gennaio 2024

2° periodo 2 febbraio 2024 - 7 giugno 2024

12

NOTE

All'atto dell'iscrizione, l'allievo dovrà dichiarare di saper nuotare. Non sono previsti rimborsi per mancate uscite in acqua per motivi indipendenti dalla Società Canottieri Milano, non idoneità dell'allievo (secondo valutazione dell'istruttore).

Durante il periodo di asciutta del Naviglio è garantita l'attività a terra.





Canottaggio Relax

Corso per chi vuole avvicinarsi al canottaggio dai 60 anni in su.

Frequenza monosettimanale o bisettimanale

Le lezioni avranno durata di 60 minuti

Finalità: remare per il benessere psicofisico

| Canottaggio relax | mar | gio | ven | | 1 periodo | annuale |
|----------------------|-------|-------|-------|----------|-----------|---------|
| | 10-11 | 10-11 | 10-11 | mono | 185 € | 330 € |
| | | | | bisett. | 345 € | 540 € |
| | | | | trisett. | 480 € | 750 € |

Durata

1° periodo 13 settembre 2023 - 27 gennaio 2024

2° periodo 2 febbraio 2024 - 7 giugno 2024

NOTE

All'atto dell'iscrizione, l'allievo dovrà dichiarare di saper nuotare
Non sono previsti rimborsi per mancate uscite in acqua per motivi
indipendenti dalla Società Canottieri Milano, non idoneità dell'allievo
(secondo valutazione dell'istruttore).

Durante il periodo di asciutta del Naviglio è garantita l'attività a terra.



BASKET

Basket adulti

Corso in cui si uniscono preparazione atletica generale e specifica per il basket,

al divertimento del gioco di squadra.

Ogni lezione avrà durata di 90 minuti

Finalità: tecnica di base | tiri | attivazione motoria fondamentali | partite 3vs3, 5vs5

Il corso si terrà con frequenza monosettimanale

Nota: il corso verrà avviato con un minimo di 10 iscritti

Durata

1° periodo 9 settembre 2023 - 27 gennaio 2024

2° periodo 3 febbraio 2024 - 8 giugno 2024

| Basket adulti | sab | 1 periodo | annuale |
|---------------|-------------|-----------|---------|
| | 11.30-13.00 | 300 € | 460 € |

14 NOTE

Due sabati non si svolgeranno gli allenamenti per impegni societari



TENNIS



Corso mono e bisettimanale dedicato ai nati prima del 2000.

Un'introduzione allo sport del tennis con tecniche di base ed avanzate.

Numero massimo di iscritti:
4 livello medio, 5 livello principianti

Finalità: tecnica di base e partitelle all'insegna del divertimento

Nota: l'inserimento avverrà previa prova per valutare il livello,
il 18 e 19 settembre dalle 19:00 alle 21:00
Prova prenotabile al link



Dopo la prova per confermare la partecipazione si dovrà pagare una cauzione di 50€ pena la perdita della prelazione (la cauzione non verrà restituita)

Durata

1° periodo 4 ottobre - 21 dicembre 2023

2° periodo 8 gennaio - 21 marzo 2024

3° periodo 17 aprile - 27 giugno 2024

| lun | mar | mer | gio | | 1 periodo | 2 periodi | 3 periodi |
|-------|-------|-------|-------------|---------|-----------|-----------|-----------|
| 19-20 | 19-20 | 19-20 | 19.00-20.30 | 1 h | 265 € | 490 € | 670 € |
| 20-21 | 20-21 | 20-21 | 20.30-22.00 | | | | |
| 21-22 | 21-22 | 21-22 | | 1 h 30' | 360 € | 679 € | 970 € |

NOTE

Le lezioni perse non possono essere recuperate in nessun caso (pioggia compresa)

Si raccomanda di indossare scarpe da tennis idonee ai campi in terra rossa



FITNESS

Fitness

8 posti corso riservati ai Soci (gratuiti)

8 posti corso aperti agli esterni (a pagamento)

Durata:

1° Periodo: 25/09-09/12

2° Periodo: 11/12-09/03

3° Periodo: 11/03-31/05

a "SECCO"

| Lunedì | | Martedì | | Mercoledì | | Giovedì | | Venerdì | |
|--------|------------|---------|--------------|-----------|----------------------|---------|------------|---------|-------------------|
| | | 9.00 | Yoga | 8.00 | Thai-Chi | | | 9.00 | Yoga |
| 11.00 | Light-Gym | 10.00 | Yoga&Sa-lute | 11.00 | LightGym | 11.00 | Stretching | 11.00 | LightGym |
| | | 11.00 | MamaFit | | | | | 11.00 | MamaFit |
| 12.00 | Pilates* | 11.00 | Stretching | | | 12.00 | Pilates* | | |
| 13.00 | GAG | 13.00 | Total Body | 13.00 | Strength Improvement | 13.00 | Total Body | 13.00 | GAG |
| 18.45 | Total Body | 18.45 | UpperBody | 18.45 | Funzionale | 18.45 | GAG | 18.45 | Interval Training |

| | | | |
|---------|-----------------|-------|---------|
| fitness | lun-ven | mono | bisett. |
| | costo a periodo | 180 € | 300 € |



FITNESS in PISCINA



Fitness

8 posti corso riservati ai Soci (gratuiti)

8 posti corso aperti agli esterni (a pagamento)

Ogni lezione avrà durata di 45'

Durata:

1° periodo 4 ottobre 2023 - 21 gennaio 2024

2° periodo 25 gennaio 2024 - 04 maggio 2024

in PISCINA

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|---------------------|--------------------|-----------------|---------------------|--------------------|
| | | 11.30 Aqua Base | | 11.30 Aqua Base |
| 13.15 Acqua Pilates | 13.15 Aqua circuit | | 13.15 Acqua Pilates | 13.15 Aqua circuit |

| | | | |
|---------|-----------------|-------|---------|
| fitness | | mono | bisett. |
| | costo a periodo | 210 € | 365 € |

NOTE





MAMAFIT

L'allenamento pensato per le neomamme (con i/le loro bambini/e), per aiutarle a rimettersi in forma dopo il parto.

Oltre a esercizi di tonificazione generale, ci concentreremo in particolare sulla rieducazione del pavimento pelvico attraverso l'esercizio fisico.

NOVITÀ!

| Martedì | Venerdì |
|---------------|---------------|
| 11.00 MamaFit | 11.00 MamaFit |

| | | | |
|---------|-----------------|-------|---------|
| fitness | mar / ven | mono | bisett. |
| | costo a periodo | 120 € | 200 € |



SPORT & NATURE

NOVITÀ!

Corso di outdoor education e introduzione allo sport

Età: Per i/le nati/e nel 2022 - 2021 - 2020

Corso dedicato ai più piccolini dai 18 mesi compiuti ai 36 mesi.

Le prime 2 lezioni sono di ambientamento con genitore/accompagnatore, poi verranno inseriti in un gruppo con un minimo di 3 bambini/e per educatore.

Finalità: Gli incontri mirano a uno sviluppo della motricità, **introduzione a vari sport e acquaticità in piscina.**

Svolgimento: gioco/lettura all'aria aperta, libera sperimentazione in natura e manipolazione con materiali naturali. Merenda a metà mattina.

Durata

1' periodo 2 Ottobre - 29 Gennaio (30 incontri)

2' periodo 19 Febbraio - 6 Giugno (30 incontri)

| Lunedì | Giovedì |
|--------------|---------|
| 9.00 - 12.00 | |

| | | |
|----------------|-----------------|-------|
| Sport & Nature | lun / gio | |
| | costo a periodo | 750 € |

18

NOTE Canottieri Milano offre tantissimi spazi dove fare attività sportiva e una grande area verde per giocare in natura. La maggior parte delle esperienze saranno svolte all'aria aperta in tutte e quattro le stagioni. Uno spazio al chiuso sarà sempre disponibile in caso di necessità.



SOSPENSIONE LEZIONI

Ognissanti

1 novembre 2024

Sant' Ambrogio

7-8-9 dicembre 2023

Natale

25 dicembre 2023 - 6 gennaio 2024

Carnevale

15-16-17 febbraio 2024

Pasqua

29 marzo - 2 aprile 2024

Anniversario della Liberazione

25 aprile 2024

Festa dei lavoratori

1° maggio 2024

Festa della Repubblica

2 giugno 2024

BREVE STORIA DELLA SOCIETA' CANOTTIERI MILANO

La Canottieri Milano fu fondata il 15 ottobre 1890 da un consigliere della "Forza e Coraggio", Guido Alessandro Bonnet, esclusivamente come società di canottaggio.

Il 22 gennaio 1891 viene approvato lo statuto sociale e la costituzione della Canottieri Milano è sancita il 15 marzo di quell'anno con l'inizio delle attività sociali. Sede della neonata società remiera un locale lungo le rive dell'Olona presso il viale Genova (come si chiamava allora).

Nel 1895, Guido Alessandro Bonnet, fondatore della Milano, lancia l'idea di fondare un giornale di canottaggio.

Nel maggio '95 esce il primo numero di "Canottaggio Italiano".

Nel 1919 il Municipio di Milano comunica alla società milanese un ordine di sfratto. Lo sgombero dello chalet sulla darsena deve avvenire entro il 31 marzo 1919.

Caduta l'ipotesi di fusione con la Canottieri Olona il consiglio direttivo della Milano ottiene dal Comune di Milano un'area di circa 7.000 mq a San Cristoforo.

Silvio Richetti, succeduto a Piero Colombo in veste di presidente, acquista subito un'area attigua a quella concessa dal Comune sulla quale sorge una fabbrica industriale cosiddetta della "arenolite".

Incoraggiati dai successi del primo anno, sbocciano in seno alla società le idee di ricostruzione degli indispensabili impianti sociali.

Primo obiettivo provvedere ad una darsena per le barche da diporto.

Nel '22 la darsena viene trasformata in una vera e propria piscina regolamentare e si cominciano a prevedere i campi per il tennis.

Nel 1926 la piscina olimpionica è a posto, tre campi da tennis sono in funzione come lo è il campo da pallacanestro e quello delle bocce.

Il 4 luglio 1926 viene inaugurata la torretta olimpionica per i tuffi, unica in Milano.

Comincia così una tradizione che, attraverso le gesta di Luigi Cangiullo, Luciano Cozzi (olimpico '28) di Maria Luisa Levati, di Ferdinanda Pautasso (olimpica '52) e di Walter Messa (olimpico '60), si estende ricca di successi fino ai nostri giorni. Nel 1927 la società è ormai completa, e nel '29, finiti i lavori di costruzione del nuovo edificio, la società conta, unica in Italia, 2.000 soci.

Nel 1924 con la costruzione della piscina nasce in seno alla Canottieri Milano la sezione nuoto. La prima stagione è ricca di successi: 2 campionati d'Italia e 20 primi premi nelle 18 gare disputate. Nel 1925 nasce la scuola nuoto e Emilio Polli conquista un secondo posto agli Europei nei 50 stile libero.

E sono i nuotatori della Canottieri Milano, sotto la direzione dell'Ing. Alessandro Gaal, i primi in Italia a praticare il vero "crawl" americano.

Dominatori delle scene nazionali sino alla II Guerra Mondiale i nuotatori bianco-neri si distinguono anche nel dopoguerra conquistando numerosi primati e titoli Italiani e portando Elsa e Lazzari alle olimpiadi del 1960.

La pallacanestro entra in seno alla Canottieri Milano nel '21, ma per alcuni anni non rientra nelle attività della società.



Nel '25 si gettano le basi per una sezione di Basket-Ball, come era chiamata a quei tempi, e subito dopo comincia l'attività agonistica sotto la direzione di Antonio Villa. I risultati non tardano e già nel '26 la Canottieri Milano vince il "Campionato Lombardo" di II Div. Antonini Besozzi e Binda entrano a far parte della rosa della "Nazionale" nel 1927. Dopo varie vicissitudini la sezione scioltasi due volte nel '28 e nel '30 si riforma nel '33 e vince il Campionato Lombardo di II Divisione.

Sempre in quell'anno si affianca una squadra femminile che vince il Campionato Assoluto, mantenendo poi il Titolo Italiano anche nel '34 e nel '35.

Nel dopoguerra l'attività si svolge, fatte alcune eccezioni, prevalentemente a livello sociale e giovanile.

Il tennis nasce con la nuova sede in San Cristoforo, quando si approntano i primi campi. La sezione nasce nel 1926 e poco dopo coglie i primi successi agonistici. Elemento di punta nell'arco degli anni, Renato Bossi, Campione Italiano II Categoria '36, Coppa Dawis nel '38 e Campione Italiano Assoluto nel '46.

L'attività si svolge poi, fatte alcune eccezioni, prevalentemente a livello sociale e giovanile.

La storia della Canottieri Milano continua nel dopoguerra con lo stesso dinamismo che aveva contraddistinto i primi 50 anni di vita.

La società continua ad avviare numerosi giovani alle discipline sportive senza però tralasciare il proprio impegno nei confronti della città di Milano.

Prima importante tappa è la costruzione della nuova piscina olimpionica.

Il "laghett" infatti, come veniva affettuosamente chiamata dai soci la piscina che utilizzava l'acqua del Naviglio costruita negli anni venti, non può più soddisfare le esigenze della Milano.

Sotto la presidenza Besozzi l'assemblea dei soci riunita il 10 novembre 1957 approva il progetto di ricostruzione della piscina ad acqua indipendente.

La vasca viene costruita grazie al generoso contributo dei soci della Milano e in collaborazione con il Comune di Milano e il CONI.

Lo splendido impianto dal quale si erge alto il nuovo castello per i tuffi viene inaugurato nell'estate del 1958. E' costato 70 milioni di lire.

La Canottieri Milano può così contare su impianti sportivi all'avanguardia che consentono agli atleti della Milano di distinguersi a livello nazionale ed internazionale.

Ma la costruzione di nuovi impianti non risolve quella che è diventata l'esigenza primaria della società: la ricerca di nuovi spazi per poter espandere le proprie attività sportive. Il raddoppio dell'area sociale si deve esclusivamente al lavoro del Presidente Bergamini che con grande impegno e caparbità riesce ad ottenere dal Comune l'assegnazione di circa 8,000 mq. di terreno a Ovest del confine della Canottieri Milano. Un lavoro durato circa dieci anni.

Ma gli anni sessanta registrano altre importanti iniziative della Società Canottieri Milano che avranno una profonda influenza sullo sviluppo dello sport nel capoluogo lombardo.

Nel 1958 nasce, ad opera dei consiglieri della Milano Bergamini e Aglieri, la "Leva dei



Giovani”, un’importante iniziativa sportiva frutto della collaborazione fra la prestigiosa società sportiva milanese e l’Amministrazione Comunale.

La “Leva” prevede la selezione di un numero di giovani con una visita specialistica presso il Centro di Fisiologia Sportiva della piscina Cozzi ed un successivo invio, dopo un primo ciclo di addestramento, alle varie società sportive associatesi all’iniziativa. Le società sportive associate appartengono ad alcune fra le più importanti federazioni quali, l’atletica leggera, il nuoto, la ginnastica, l’atletica pesante, la scherma, la pallacanestro, la pallavolo, il canottaggio.

La “Leva dei Giovani” diventa quindi lo strumento attraverso il quale l’Amministrazione Comunale può coordinare la convocazione, la selezione, l’indagine scientifica e l’avviamento di un elevato numero di ragazzi milanesi alla pratica sportiva e costituisce l’embrione dal quale il 28 febbraio 1964 nasce, ad opera dell’Assessorato Sport, Turismo e Giardini del Comune di Milano, il Centro Milanese Sport e Ricreazione oggi Milano Sport.

Una storia centenaria ricca di episodi sportivi e sociali che hanno influenzato lo sport Italiano a livello nazionale ed internazionale ma che hanno anche lasciato importanti impronte nella storia della nostra città. Con queste premesse, l’antica società milanese affronta i suoi secondi cento anni di vita con rinnovato vigore e con la volontà di continuare a contribuire attivamente alla diffusione dello sport senza tralasciare però il suo impegno sociale all’interno della comunità cittadina.

GLI ATLETI OLIMPICI DELLA CANOTTIERI MILANO

| | | |
|----------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Annoni Pietro | 1920 Anversa | Canottaggio doppio |
| Dones Erminio | 1920 Anversa | Canottaggio doppio |
| Cozzi Luciano | 1928 Amsterdam | Tuffi piattaforma |
| Moretti Mario | 1932 Los Angeles | Canottaggio doppio |
| Paroli Osvaldo | 1932 Los Angeles | Canottaggio doppio |
| Paganella Sergio | 1936 Berlino | Pallacanestro |
| De Filippo Nino | 1936 Berlino | Lotta Greco Romana |
| Villa Tarcisio | 1936 Berlino | Lotta Greco Romana |
| Sommaruga Lodovico | 1952 Helsinki | Canottaggio doppio |
| Bergamini Silvio | 1952 Helsinki | Canottaggio doppio |
| Pautasso Nanda | 1952 Helsinki | Tuffi piattaforma |
| Messa Walter | 1960 Roma | Tuffi trampolino & piattaforma |
| Elsa Gilberto | 1960 Roma | Nuoto dorso |
| Lazzari Roberto | 1960 Roma | Nuoto 200 rana |
| Rino Croce | 1976 Monteval | Canottaggio 4- |
| Minorati Donata | 1984 Los Angeles | Canottaggio 4 di coppia |
| De Botton Alessandro | 1992 Barcellona | Tuffi piattaforma |
| Toscano Stefania | 2008 Pechino (Paraolimpiadi) | Canottaggio 2X LTA |
| Rambaldi Giulia | 2012 Londra | Pallanuoto |
| Trombetta Florinda | 2012 Londra (Paraolimpiadi) | Canottaggio 4 + LTA |
| Trombetta Florinda | 2016 Rio (Paraolimpiadi) | Canottaggio 4 + LTA |
| Bertocchi Elena | 2021 Tokyo | Tuffi sincro |



ORSI ADULTI 2023-24



Società Canottieri Milano A.S.D.
Alzaia Naviglio Grande 160, 20144 Milano
Tel.0248951211 - 0248952364
www.canottierimilano.it - info@canottierimilano.it