



# ORSI ESTIVI

NUOTO, PALLANUOTO, TUFFI, CANOTTAGGIO, CANOA, SUP

# 2024

## PALLANUOTO

12 Giugno - 26 Luglio

## TUFFI

12 Giugno - 26 Luglio

## NUOTO

10 Giugno - 26 Luglio  
+26 Agosto - 13 Settembre

## CANOTTAGGIO

10 Giugno - 26 Luglio

## CANOA

10 Giugno - 26 Luglio

## SUP

dall'1 al 26 Luglio

## RUNNING

07 Maggio - 25 Giugno  
+ 11 Aprile - 27 Giugno

## FITNESS

03 Giugno - 12 Luglio



**Società Canottieri Milano A.S.D.**

Alzaia Naviglio Grande 160, 20144 Milano

Tel.0248951211 - 0248952364

[www.canottierimilano.it](http://www.canottierimilano.it) - [info@canottierimilano.it](mailto:info@canottierimilano.it)



## PALLANUOTO RAGAZZI

**10 - 28 Giugno \***

**1 - 26 Luglio \***

**\*il corso partirà al raggiungimento di almeno 6 iscritti**

**- Lunedì e mercoledì ore 17.00 – 18.00**

Il corso è la continuazione del percorso invernale di Aquagol della stagione 2023-24, l'iscrizione è garantita a chi ha già partecipato da settembre 2023 a maggio 2024;

Corso propedeutico alla pallanuoto agonistica per ragazzi e ragazze degli anni 2011-2012-2013-2014.

**obbligatorio una prova di nuoto la prima lezione per i nuovi iscritti**

|                 | date            | costo |
|-----------------|-----------------|-------|
| 1° periodo      | 10-28 giugno    | 72 €  |
| 2° periodo      | 1-26 luglio     | 96 €  |
| 1° + 2° periodo | 10 giu - 26 lug | 168 € |





# ORSI ESTIVI

NUOTO, PALLANUOTO, TUFFI, CANOTTAGGIO, CANOA, SUP

ACQUA

## TUFFI RAGAZZI

10 - 28 Giugno \*

1 - 26 Luglio \*

\*il corso partirà al raggiungimento di almeno 6 iscritti

- Lunedì e mercoledì ore 17.00 – 18.00

Il corso è la continuazione del corso invernale della stagione 2023-24, l'iscrizione è garantita a chi ha già partecipato da settembre 2023 a maggio 2024;

Corso per ragazzi e ragazze degli anni 2013-2014-2015-2016.

**Obbligatoria una prova la prima lezione per i nuovi ingressi.**

Ogni lezione prevede 15 minuti di ginnastica e 45 minuti in acqua

|                 | date            | costo |
|-----------------|-----------------|-------|
| 1° periodo      | 10-28 giugno    | 84 €  |
| 2° periodo      | 1-26 luglio     | 112 € |
| 1° + 2° periodo | 10 giu - 26 lug | 196 € |





## NUOTO RAGAZZI

10 - 28 Giugno \*

1 - 26 Luglio \*

\*il corso partirà al raggiungimento di almeno 6 iscritti

- Martedì e giovedì ore 17.00 – 18.00

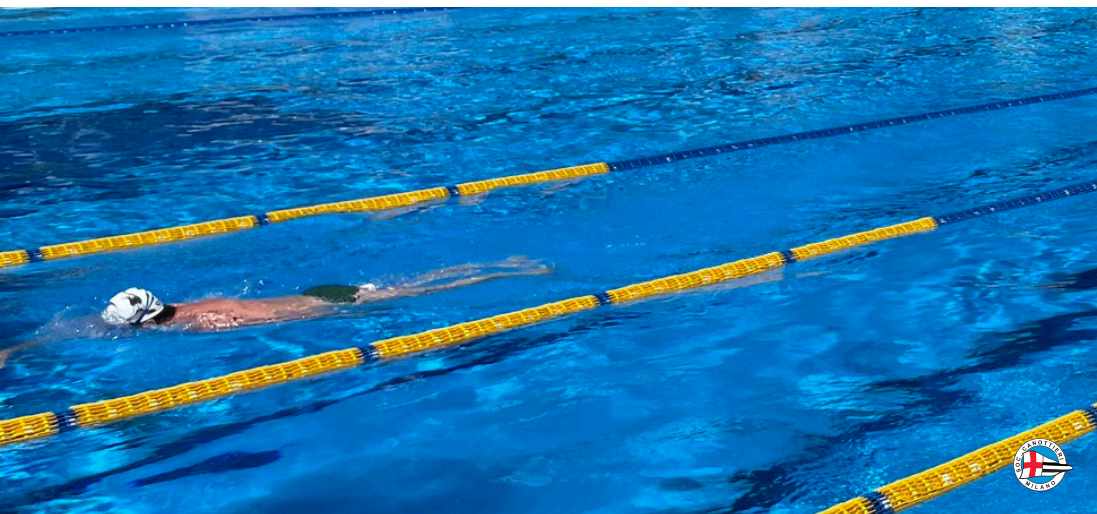
Il corso è la continuazione del percorso invernale di Preagonismo della stagione 2023-24, l'iscrizione è garantita a chi ha già partecipato da settembre 2023 a maggio 2024;

Corso propedeutico al nuoto agonistico per ragazzi e ragazze degli anni 2015-2016-2017.

**Obbligatoria una prova di nuoto la prima lezione per i nuovi ingressi.**

Ogni lezione durerà 60 minuti.

|                 | date            | costo |
|-----------------|-----------------|-------|
| 1° periodo      | 10-28 giugno    | 72 €  |
| 2° periodo      | 1-26 luglio     | 96 €  |
| 1° + 2° periodo | 10 giu - 26 lug | 168 € |





# ORSI ESTIVI

NUOTO, PALLANUOTO, TUFFI, CANOTTAGGIO, CANOA, SUP

## TUFFI ADULTI

**6 Maggio - 5 Giugno \***

**15 Giugno - 27 Luglio \***

**\*il corso partirà al raggiungimento di almeno 6 iscritti**

### Principianti

**- sabato 11.30 – 13.00**

Il corso è la continuazione del corso invernale della stagione 2023-24, l'iscrizione è garantita a chi ha già partecipato da settembre 2023 a maggio 2024;

Massimo 16 iscritti e solo su indicazione istruttore;

Ogni lezione prevede 30 minuti di ginnastica e 60 minuti in acqua.

|               | date            | princ. |
|---------------|-----------------|--------|
| periodo unico | 10 giu - 26 lug | 150 €  |

### Avanzati



**GRANDE NOVITA'**

**ZERO GRAVITY + CANOTTIERI MILANO**

**in Canottieri (15 giu - 27 lug)**

**- sabato 12.30 – 14.00**

**Zero Gravity (6 mag - 27 lug)**

**max 10 ingressi di 2 ore**

**mar o gio 21.00 - 23.00 in accordo con l'istruttore**

Solo i nostri Avanzati quest'anno possono allenarsi presso **Zero Gravity** seguiti da un nostro allenatore.

**2 ore** di Zero Gravity a un prezzo eccezionale.

Solo per chi si iscrive al prolungamento estivo !

|                        |                 | costo |
|------------------------|-----------------|-------|
| solo piscina           | 15 giu - 27 lug | 150 € |
| piscina + Zero Gravity | 6 mag - 27 lug  | 300 € |



# ORSI ESTIVI

NUOTO, PALLANUOTO, TUFFI, CANOTTAGGIO, CANOA, SUP

## NUOTO ADULTI

**10 - 28 Giugno**

**1 - 26 Luglio**

**\*il corso partirà con almeno 4 iscritti per fascia oraria/giorno**

### Principianti

- Lunedì e mercoledì ore 19.30 – 20.15 (vasca da 21 metri)

### Intermedi e Avanzati

- Martedì – mercoledì – giovedì ore 7.30 – 8.15 (vasca da 50 metri)

- Martedì – mercoledì – giovedì ore 13.00 – 13.45 (vasca da 50 metri)

- Lunedì e mercoledì ore 19.30 – 20.15 (vasca da 21 metri)

1 lezione di recupero per chi fa mono settimanale;

2 lezioni di recupero per chi fa bi-settimanale.

|                 | date            | mono  | bisett |
|-----------------|-----------------|-------|--------|
| 1° periodo      | 10-28 giugno    | 60 €  | 96 €   |
| 2° periodo      | 1-26 luglio     | 80 €  | 128 €  |
| 1° + 2° periodo | 10 giu - 26 lug | 140 € | 224 €  |

### NOVITA' 2024 OFFERTA FINE ESTATE\*

#### Solo Intermedi e Avanzati

- Martedì e giovedì ore 7.30 – 8.15 (vasca da 50 metri)

- Lunedì e mercoledì ore 19.00 – 19.45 (vasca da 50 metri)

| OFFERTA | date              | mono | bisett |
|---------|-------------------|------|--------|
| AGOSTO* | 26 ago - 13 sett. | 60 € | 96 €   |





# ORSI ESTIVI

NUOTO, PALLANUOTO, TUFFI, CANOTTAGGIO, CANOA, SUP

ACQUA

## NUOTO MASTER

**10 Giugno - 26 Luglio**

**- Lunedì - Mercoledì e Venerdì ore 13.00 - 14.00**

Il corso è la continuazione del percorso invernale della stagione 2023-24.

**Riservato ai solo partecipanti al Corso Master 23-24**

**non sono previste lezioni di recupero**

|               | date            | soci  | non soci |
|---------------|-----------------|-------|----------|
| Periodo unico | 10 giu - 26 lug | 110 € | 200 €    |





# ORSI ESTIVI

NUOTO, PALLANUOTO, TUFFI, CANOTTAGGIO, CANOA, SUP

## CANOTTAGGIO RAGAZZI

**10 - 28 Giugno \***

**1 - 26 Luglio \***

**\*il corso partirà al raggiungimento di almeno 2 iscritti**

### Perfezionamento

**- Lunedì e mercoledì ore 16.30 – 17.30**

Per gli iscritti ai nostri corsi perfezionamento del 2023-24

### Ragazzi

**- Lunedì e mercoledì ore 17.30 – 18.30**

Per ragazze/i nate/i negli anni dal 2005 al 2010.

Ideale prolungamento del corso già svolto durante l'anno, ma aperto a chi vuole iniziare a scoprire il canottaggio.

**non sono previste lezioni di recupero**

|                 | date            | perfezion. | ragazzi |
|-----------------|-----------------|------------|---------|
| 1° periodo      | 10-28 giugno    | 102 €      | 84 €    |
| 2° periodo      | 1-26 luglio     | 136 €      | 112 €   |
| 1° + 2° periodo | 10 giu - 26 lug | 238 €      | 196 €   |







# ORSI ESTIVI

NUOTO, PALLANUOTO, TUFFI, CANOTTAGGIO, CANOA, SUP

## CANOTTAGGIO



**10 - 28 Giugno \***

**1 - 26 Luglio \***

**\*il corso partirà al raggiungimento di almeno 2 iscritti**

### Introduzione

- Lunedì e mercoledì ore 7.30 – 8.30
- Lunedì e mercoledì ore 20.15 – 21.15
- Martedì e giovedì ore 7.30 – 8.30
- Martedì e giovedì ore 19.15 – 20.15

Per chi non ha mai remato,  
il corso ideale  
per appassionarsi  
al canottaggio

|                 | date            | introd. |
|-----------------|-----------------|---------|
| 1° periodo      | 10-28 giugno    | 84 €    |
| 2° periodo      | 1-26 luglio     | 112 €   |
| 1° + 2° periodo | 10 giu - 26 lug | 196 €   |

**non sono previste lezioni di recupero**

### Risveglio remando

- Lunedì e mercoledì ore 7.30 – 8.30
- Martedì e giovedì ore 7.30 – 8.30

Per principianti, intermedi e avanzati dei corsi 2023-24

### Principianti

- Lunedì e mercoledì ore 19.15 – 20.15 | ore 21.15 – 22.15
- Martedì e giovedì ore 20.15 – 21.15

Per chi era iscritto ai corsi principianti 2023-24

### Intermedi

- Lunedì e mercoledì ore 20.15 – 21.15
- Martedì e giovedì ore 19.15 – 20.15 | ore 21.15 – 22.15

Per chi era iscritto

**non sono previste lezioni di recupero**

ai corsi intermedi 2023-24

|                 | date            | risv. rem.   princ.   interm |
|-----------------|-----------------|------------------------------|
| 1° periodo      | 10-28 giugno    | 102 €                        |
| 2° periodo      | 1-26 luglio     | 136 €                        |
| 1° + 2° periodo | 10 giu - 26 lug | 238 €                        |





# ORSI ESTIVI

NUOTO, PALLANUOTO, TUFFI, CANOTTAGGIO, CANOA, SUP

## CANOTTAGGIO

**10 - 28 Giugno \***

**01 - 26 Luglio \***

**\*il corso partirà al raggiungimento di almeno 2 iscritti**

### Avanzati

- Lunedì e mercoledì ore 19.15 – 20.15
- Lunedì e giovedì ore 21.15 – 22.15
- Martedì e giovedì ore 20.15 – 21.15
- Martedì e giovedì ore 21.15 – 22.15

Per gli iscritti ai nostri corsi avanzati del 2023-24

### Avanzati2

- Lunedì e mercoledì ore 7.30 – 8.30
- Martedì e giovedì ore 7.30 – 8.30
- Martedì e giovedì ore 20.15 – 21.15
- Lunedì e mercoledì ore 21.15 – 22.15

Per gli iscritti ai nostri corsi avanzati2 del 2023-24

**non sono previste lezioni di recupero**

|                 | date            | avanzati | avanzati2 |
|-----------------|-----------------|----------|-----------|
| 1° periodo      | 10-28 giugno    | 102 €    | 114 €     |
| 2° periodo      | 1-26 luglio     | 136 €    | 152 €     |
| 1° + 2° periodo | 10 giu - 26 lug | 238 €    | 266 €     |





# CORSI ESTIVI

NUOTO, PALLANUOTO, TUFFI, CANOTTAGGIO, CANOA, SUP

## SUP

1 - 26 Luglio

PAGAIA

### Principianti

- mercoledì 19.30 – 20.30

Il corso per chi vuole imparare a pagaiare sulla tavola.  
Massimo 4 partecipanti.

Ogni lezione dura 60 minuti.

|               | date          | costo |
|---------------|---------------|-------|
| Periodo unico | 1 - 26 luglio | 68 €  |





# ORSI ESTIVI

NUOTO, PALLANUOTO, TUFFI, CANOTTAGGIO, CANOA, SUP

## CANOA BAMBINI e RAGAZZI

**10 - 28 Giugno \***

**1 - 26 Luglio \***

**\*il corso partirà al raggiungimento di almeno 2 iscritti**

### Bambini 10-12 anni

- Martedì e giovedì ore 17.00 – 17.50

### Ragazzi 13-18 anni

- Martedì e giovedì ore 18.00 – 19.00

Corso introduttivo e di perfezionamento alla canoa per bambine/i nate/i nelle annate 2012-2013-2014 per ragazze/i e nate/i nelle annate 2006-2007-2008-2009-2010-2011. Ogni lezione durerà 60 minuti

**non sono previste lezioni di recupero**

|                 | date            | bambini | ragazzi |
|-----------------|-----------------|---------|---------|
| 1° periodo      | 10-28 giugno    | 84 €    | 102 €   |
| 2° periodo      | 1-26 luglio     | 112 €   | 136 €   |
| 1° + 2° periodo | 10 giu - 26 lug | 196 €   | 238 €   |





# ORSI ESTIVI

NUOTO, PALLANUOTO, TUFFI, CANOTTAGGIO, CANOA, SUP



## CANOA ADULTI

10 - 28 Giugno \*

01 - 26 Luglio \*

**\*il corso partirà al raggiungimento di almeno 2 iscritti**

- Martedì e giovedì ore 19.00 – 20.00
- Martedì e giovedì ore 20.00 – 21.00

Corso introduttivo e di perfezionamento alla canoa.

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.

Il livello intermedio è dedicato a chi ha già dimestichezza con la pagaia (es gli iscritti ai nostri corsi 2023-24)

Verranno utilizzate imbracazioni con maggiore grado di difficoltà.

Ogni lezione durerà 60 minuti

**non sono previste lezioni di recupero**

|                 | date            | costo |
|-----------------|-----------------|-------|
| 1° periodo      | 10-28 giugno    | 102 € |
| 2° periodo      | 1-26 luglio     | 136 € |
| 1° + 2° periodo | 10 giu - 26 lug | 238 € |





# CORSI ESTIVI

NUOTO, PALLANUOTO, TUFFI, CANOTTAGGIO, CANOA, SUP

## MORNING RUNNING

**11 Aprile - 27 Giugno**

**- Giovedì 7.30 – 8.30**

*Aprile 11 e 18 | Maggio 2, 9, 16, 23, 30 | Giugno 6, 13, 20, 27*

Se vuoi una preparazione specifica e ti piace correre al mattino, **TORNA IL CORSO DELLE 7.30 TENUTO DALL'ULTRARUNNER IVANA DI MARTINO !**

Ogni lezione durerà 60 minuti

|               | date            | costo |
|---------------|-----------------|-------|
| Periodo Unico | 11 apr - 27 giu | 132 € |

## RUNNING ADULTI

**07 Mag - 25 Giu (8 lezioni)**

**- Martedì 19.00 – 20.00**

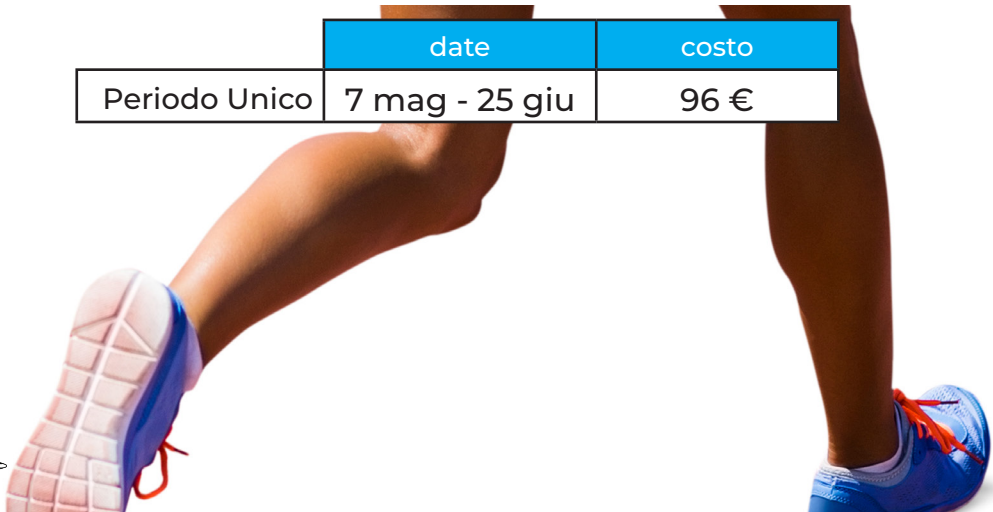
*Maggio 7, 14, 21, 28 | Giugno 4, 11, 18, 25*

Vieni a correre sul Naviglio con noi!

Per chi deve cominciare, per chi già corre e vuole migliorarsi

Ogni lezione durerà 60 minuti

|               | date           | costo |
|---------------|----------------|-------|
| Periodo Unico | 7 mag - 25 giu | 96 €  |





# ORSI ESTIVI

NUOTO, PALLANUOTO, TUFFI, CANOTTAGGIO, CANOA, SUP

FITNESS

## FITNESS ADULTI

03 Giugno - 12 Luglio

| Lunedì           | Martedì            | Mercoledì                | Giovedì            | Venerdì                 |
|------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|-------------------------|
| 7.15 Yoga        |                    | 7.15 Yoga                |                    |                         |
|                  | 9.00 Yoga          | 8.15 Thai-Chi            |                    | 9.00 Yoga               |
| 11.00 Light Gym  | 10.00 Body Soft    | 11.00 Light Gym          | 11.00 Stret ching  | 11.00 Light Gym         |
| * 13.00 GAG      | * 13.00 Total Body | * 13.00 Strength Improv. | * 13.00 Total Body | 12.15 Aqua circuit      |
| 19.00 Total Body | 19.00 Total Body   | 19.00 Funzionale         | 19.00 GAG          | 19.00 Interval Training |

\* i corsi si svolgeranno sul campo basket esterno.  
In caso di maltempo, nella palestra canottaggio

|               | date           | costo mono per singolo corso |
|---------------|----------------|------------------------------|
| Periodo unico | 3 giu - 12 lug | 96 €                         |





## 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 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.

## CERTIFICATO MEDICO

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

E' possibile prenotare presso la nostra società una visita medica al costo di 50 euro con ECG compreso.

## COMPORTEMENTO

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

## RINUNCIA E RIMBORSI

Non sono previsti rimborsi.



**Società Canottieri Milano A.S.D.**

Alzaia Naviglio Grande 160, 20144 Milano

Tel.024-8951211 - 024-8952364

[www.canottierimilano.it](http://www.canottierimilano.it) - [info@canottierimilano.it](mailto:info@canottierimilano.it)