



ADULTI

2024-25



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 50 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

NOVITA': Corso GEN Z dedicato a ragazze/i che hanno già compiuto 16, 17 e 18 anni.

Durata

1° periodo 7 ottobre 2024 - 22 gennaio 2025

2° periodo 30 gennaio 2025 - 06 maggio 2025

	vasca	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	vasca	sab
1° turno	50 mt intermedi + avanzati	7.15-8.00	7.30-8.15		7.30-8.15	7.15-8.00	50 mt	8.00-8.45
							21 mt	9.00-9.45
2° turno	50 mt	8:15-9.00	8.30-9.15		8.30-9.15		21 mt	9.45-10.30
							21 mt	10.30-11.15
3° turno	50 mt	12:15-13.00	12.15-13.00	12.15-13.00	12.15-13.00	12.15-13.00		
4° turno	50 mt		13.00-13.45		13.00-13.45			
5° turno	21 mt principianti + intermedi + avanzati	20.00-20.45		20.00-20.45	20.00-20.45			
GEN Z	21 mt	20.00-20.45		20.00-20.45	20.00-20.45			

	1 periodo	annuale
mono	273 €	468 €
bisett	429 €	754 €

Note

Il corso partirà con un numero minimo di 3 iscritti per livello di appartenenza (principiante, intermedio o avanzato).

In caso di mancata partenza del corso, si potrà scegliere sui giorni/orari già avviati.

Recuperi

Disponibili 2 a periodo per i corsi monosettimanali, 4 per i bi e trisettimanali (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 iscritti, l'accesso al corso prevede una prova con l'allenatore che consiste nell'esecuzione di almeno 6x100 mt stile libero con ripartenza a 2.15 in vasca da 50 mt

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

Durata: 7 ottobre 2024 – 6 maggio 2025

con possibilità di prolungamento Estivo (come da Brochure Estiva)

Il corso NON comprende il tesseramento FIN Fondo (e/o Nuoto)

Nuoto master	lun	mer	ven		soci	non soci
	13-14	13-14	13-14	bisett.	315 €	504 €
				trisett.	420 €	693 €

4 NOTE

Recuperi

Disponibili 4 per tutto il periodo. Da concordare direttamente con l'allenatore.

Le richieste devono pervenire a nuoto@canottierimilano.it

Squadra Master Agonisti Nuoto (tariffa BRONZE) solo per i soci.

La squadra è dedicata ad ex-agonisti, triathleti o atleti selezionati dall'allenatore.

Per i nuovi iscritti, l'ingresso in squadra prevede una prova: almeno 10x100 mt stile libero con ripartenza a 1.50 in vasca da 50mt.

Allenamento monosettimanale in uno dei giorni indicati in tabella.

Durata: periodo unico

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

Master Agonisti	lun	mar	mer	gio	sab	soci
	13 - 14	20.15-21.45	13 - 14	7.15-8.30	12.30-14.00	mono

Squadra Master Agonisti Nuoto (tariffe SILVER)

Durata allenamenti: 75-90 minuti di allenamento

Per i nuovi iscritti, l'ingresso in squadra prevede una prova: almeno 10x100 mt stile libero con ripartenza a 1.50 in vasca da 50mt.

La squadra è dedicata ad ex-agonisti, triathleti o atleti selezionati dall'allenatore.

L'allenamento prevede una frequenza obbligatoria minima bisettimanale.

Durata: periodo unico

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	12.30-14.00	bisett.	392 €	560€
			trisett.	567 €	777 €	

Compreso nella quota: obbligo di tesseramento FIN Nuoto e FIN Fondo + partecipazione ad almeno due gare nelle 3 manifestazioni obbligatorie indicate dall'allenatore a inizio stagione + scheda personalizzata di palestra da eseguire negli orari preallenamento in acqua su indicazioni del nostro preparatore atletico.

MASTER

Squadra Master Agonisti Nuoto (GOLD: max 6 iscritti) solo master e su indicazione dell'allenatore.

Durata allenamenti: 75-90 minuti di allenamento

Per i nuovi iscritti, l'ingresso in squadra prevede una prova: almeno 10x100 mt stile libero con ripartenza a 1.50 in vasca da 50mt.

L'allenamento prevede una frequenza obbligatoria bisettimanale. Possibilità di allenarsi nei 5 giorni e orari riportati in tabella.

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

Agonisti	lun	mar	mer	gio	sab	soci	non soci
GOLD	13 - 14	20.15-21.45	13 - 14	7.15-8.30	12.30-14.00	630 €	1.050 €

Compreso nella quota: obbligo di tesseramento FIN Nuoto e FIN Fondo + partecipazione ad almeno due gare nelle 3 manifestazioni obbligatorie indicate dall'allenatore a inizio stagione + scheda personalizzata di palestra da eseguire negli orari preallenamento in acqua su indicazioni del nostro preparatore atletico.

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)

Note

6 Recuperi

Eventuale recupero venerdì 13.00 – 14.00 (solo per MASTER GOLD).
Da concordare direttamente con l'allenatore.

Le richieste devono pervenire a nuoto@canottierimilano.it

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 2005, questo è il corso ideale per te.

Durata corso: 90 minuti

Durata

7 ottobre 2024 – 6 maggio 2025

Pallanuoto adulti	mar	gio	
	21.45-23.15	21.45-23.15	700 €

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 riservati ai soli avanzati.

Massimo 12 iscritti + 6 Silver

Durata
7 ottobre 2024 – 6 maggio 2025

	lun	mer	mono	bisett.
1 Principianti	21.30-23.00	21.30-23.00	350 €	630 €
2 Avanzati	21.30-23.00	21.30-23.00	350 €	630 €

NOTE

Procedura recuperi: 4 recuperi.

TUFFI MASTER

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 (30' di ginnastica specifica + 60' di acqua)

Durata

7 ottobre 2024 – 6 maggio 2025

Squadra Master	mar	gio	
	21.30-23.00	21.30-23.00	686 €

TUFFI MASTER

SQUADRA MASTER (tariffa Silver)

Max 6 atleti selezionati dall'allenatore

Durata allenamenti: 90 minuti (30' di ginnastica specifica + 60' di acqua)
L'allenamento prevede una frequenza obbligatoria bisettimanale.

Durata

Durata unico periodo: 7 ottobre - fino a fine luglio
(escluso periodo di scopertura vasca maggio-giugno);

Squadra Master		trisettimanale a scelta	bisett.	triset.
	mar gio	lun o mer		
	21.30-23.00	21.30-23.00	890 €	1220 €

SQUADRA MASTER (tariffa Gold)

Max 6 atleti selezionati dall'allenatore

Durata allenamenti: 90 minuti (30' di ginnastica specifica + 60' di acqua)
L'allenamento prevede una frequenza obbligatoria bisettimanale.

Durata

Durata unico periodo: 7 ottobre - fino a fine luglio
(escluso periodo di scopertura vasca maggio-giugno);

Squadra Master		trisettimanale a scelta	bisett.	triset.
	mar gio	lun o mer		
	21.30-23.00	21.30-23.00	1050 €	1380 €

**Uso palestra atleti mar - gio dalle 20.30 alle 21.30
con possibilità scheda di un personal trainer
+ ZERO GRAVITY nel periodo di Settembre e Maggio
(nel periodo di chiusura vasca)**

**Compreso nella quota SILVER & GOLD:
obbligo di tesseramento FIN Tuffi + partecipazione
ad almeno 1 manifestazioni obbligatorie
indicate dall'allenatore a inizio stagione.**

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.

Adulti	lun mer		mar gio		1 periodo bisett.
			13-14	Principianti	459 €
	18.15-19.15	Principianti * Intermedi *	18.15-19.15	Principianti	459 €
	19.15-20.15	Principianti * Intermedi *	19.15-20.15	Principianti	459 €

Adulti	lun mer		mar gio		1 periodo bisett
		17-18	Principianti * Intermedi *	17-18	Principianti

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

Adulti	ven		mono
	14-15	Principianti	255 €
	15-16	Principianti	255 €

Durata

1° periodo 13 settembre 2024 - 28 gennaio 2025

2° periodo 231 gennaio 2025 - 7 giugno 2025

NOTE

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

CANOÀ

Genitore - figlio

Per adulti + bambini/e nati/e negli anni 2011-2012-2013-2014-2015.

Iscritti massimo 6 (3 coppie genitore-figlio)

Ogni lezione durerà 60 minuti

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

Ogni lezione avrà durata di 60'

I corsi saranno attivati con un minimo di 4 iscritti.

Genitore - Figlio	sab	1 periodo	annuale
	10.30-11.30	323* €	595* €
	11.30-12.30	323* €	595* €

* costo a coppia

Durata

1° periodo 13 settembre 2024 - 28 gennaio 2025

2° periodo 231 gennaio 2025 - 7 giugno 2025

CANOTTAGGIO

Corso bisettimanale dedicato ai nati prima del 2006.

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

Principianti	lun mer	mar gio	1 periodo	annuale
	19.15-20.15	20.15-21.15	510 €	748 €
	21.15-22.15	22.15-23.15		

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	544 €	850 €
		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	544 €	850 €
	21.15-22.15	22.15-23.15		

lun gio	1 periodo	annuale
21.15-22.15	544 €	850 €

Avanzati² 60 minuti.

Finalità: allenamenti specifici | uscite su barche fuoriscalmo

Avanzati²	lun mer	mar gio	1 periodo	annuale
	7.30-8.30		578 €	918 €
	13.00-14.00	13.00-14.00		
	20.15-21.15	20.15-21.15		
	21.15-22.15	21.15-22.15		

Durata

1° periodo 13 settembre 2024 - 28 gennaio 2025

2° periodo 231 gennaio 2025 - 7 giugno 2025

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	mar gio *	1 periodo
	7.30-8.30	7.30-8.30	408 €

*** partirà solo su lista d'attesa
(creata alla chiusura del corso del lun-mer)**

Canottaggio sport@lunch

	lun mer	mar gio	ven	1 periodo
mono			13.00-14.00	255 €
bisett.	13.00-14.00	13.00-14.00		408 €
		14.00-15.00		
trisett.	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	561 €
		14.00-15.00		

Monosettimanale

		ven	sab	1 periodo	annuale
Monosett. principianti	60'		10.00-11.00	289 €	450€
		19.15-20.15			
		20.00-21.00			
Monosett. avanzati	60'	20.00-21.00		306 €	476€

Durata

1° periodo 13 settembre 2024 - 28 gennaio 2025

2° periodo 231 gennaio 2025 - 7 giugno 2025

6

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 garantit l'attività a terra.

CANOTTAGGIO

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	187 €	340 €
				bisett.	357 €	578 €
				triset.	510 €	765 €

Genitore - figlio

Per adulti + bambini/e nati/e negli anni 2011-2012-2013-2014-2015.

Iscritti massimo 8 (4 coppie genitore-figlio)

Ogni lezione durerà 60 minuti

Finalità: introduzione al canottaggio | prime uscite in equipaggio

Genitore - Figlio	sab	1 periodo	annuale
	9.30-10.30	323* €	595* €
	10.30-11.30	323* €	595* €
	11.30-12.30	323* €	595* €
	12.30-13.30	323* €	595* €

* costo a coppia

Durata

1° periodo 13 settembre 2024 - 28 gennaio 2025

2° periodo 231 gennaio 2025 - 7 giugno 2025

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

16 settembre 2024 - 6 giugno 2025

Basket adulti	sab	annuale
	11.30-13.00	477€

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 9 e 10 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 prelaione (la cauzione non verrà restituita)

Durata
30 settembre 2024 - 26 giugno 2025

*Stop di 2 settimane tra fine marzo e metà aprile
per scopertura campi*

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

lun	mar	mer	gio		annuale
19-20	19-20	19-20	19.00-20.30	1 h	700 €
20-21	20-21	20-21	20.30-22.00		
21-22	21-22	21-22		1 h 30'	1000 €

Quando pagare:
1° rata entro 23 settembre
2° entro fine gennaio

NOTE

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

FESTIVITA'

NUOTO

INIZIO CORSI	lunedì 07/10
Ogni Santo	venerdì 01/11
Sant'Ambrogio & Immacolata	sabato 07/12
Vacanze di Natale	da lunedì 23/12 a mercoledì 08/01 (compresi)
Lezioni Cuscinetto fine quadrimestre	da giovedì 23/01 e mercoledì 29/01 (compresi)
Vacanze di Pasqua	da sabato 19/04 a martedì 22/04 (compresi)
Liberazione	venerdì 25/04
Festa dei Lavoratori	giovedì 01/05
FINE CORSI	martedì 06/05

CANOTTAGGIO e CANOA

INIZIO CORSI	venerdì 13/09
Ogni Santo	venerdì 01/11
Sant'Ambrogio & Immacolata	sabato 07/12
Vacanze di Natale	da lunedì 23/12 a mercoledì 07/01 (compresi)
Lezioni Cuscinetto fine quadrimestre	29 e 30 gennaio
Carnevale	venerdì 7/03 e sabato 08/03 compresi
Vacanze di Pasqua	da sabato 19/04 a martedì 22/04 (compresi)
Liberazione	venerdì 25/04
Festa dei Lavoratori	giovedì 01/05
festa repubblica	lunedì 02/06
FINE CORSI	sabato 07/06

BASKET

INIZIO CORSI	lunedì 16/09
Ogni Santo	venerdì 01/11
Sant'Ambrogio & Immacolata	sabato 07/12
Vacanze di Natale	da lunedì 23/12 a mercoledì 07/01 (compresi)
Carnevale	venerdì 7/03 e sabato 08/03 compresi
Vacanze di Pasqua	da sabato 19/04 a martedì 22/04 (compresi)
Liberazione	venerdì 25/04
Festa dei Lavoratori	giovedì 01/05
festa repubblica	lunedì 02/06
FINE CORSI	venerdì 06/06

TENNIS ADULTI

INIZIO CORSI	lunedì 30/09
Ogni Santo	venerdì 01/11
Sant'Ambrogio & Immacolata	sabato 07/12
Vacanze di Natale	da lunedì 21/12 a mercoledì 07/01 (compresi)
Carnevale	giovedì 6/03 - ven 07/03
Vacanze di Pasqua	17/04 a martedì 22/04 (compresi)
Liberazione	venerdì 25/04
Festa dei Lavoratori	giovedì 01/05 - ven 2 maggio
festa repubblica	lunedì 02/06
FINE CORSI	giovedì 26/06

TENNIS SAT

INIZIO CORSI	lunedì 30/09
Ogni Santo	venerdì 01/11
Sant'Ambrogio & Immacolata	sabato 07/12
Vacanze di Natale	da lunedì 21/12 a mercoledì 07/01 (compresi)
Carnevale	giovedì 6/03 - ven 07/03
Vacanze di Pasqua	17/04 a martedì 22/04 (compresi)
Liberazione	venerdì 25/04
Festa dei Lavoratori	giovedì 01/05 - ven 2/05



ADULTI

2024-25



CANOTTIERIMILANO1899

Società Canottieri Milano A.S.D.

Alzaia Naviglio Grande 160, 20144 Milano

Tel.0248951211 - 0248952364

www.canottierimilano.it - info@canottierimilano.it

