

Canottaggio

Il Circolo Canottieri Roma organizza corsi di canottaggio femminili e maschili aperti a ragazzi ed adulti che prevedono preparazione atletica e pratica su tutti i tipi di barche olimpiche e barche da mare.

I corsi di avviamento allo sport hanno come finalità la partecipazione al Festival dei Giovani. Tutti i corsi saranno diretti da allenatori qualificati e di alto livello tecnico, sotto la supervisione e direzione tecnica del campione olimpico e tecnico Federale **Bruno Mascarenhas**.

Le iscrizioni ai corsi **per il 2023/2024** potranno essere effettuate inviando la seguente documentazione per email a segreteria sportiva@canottieriroma.org: il modulo di iscrizione debitamente compilato e firmato, certificato di idoneità agonistica al canottaggio, n.1 foto tessera e copia contabile del pagamento, che potrà essere effettuato tramite bonifico bancario (**Banca di Credito Cooperativo di Roma, Ag. 32, IBAN: IT29S0832703232000000004198, SWIFT: ICRAITRRROM**).

Eventuali lezioni di prova potranno essere concordate con il D.T. telefonando al numero 339 5816936.

Durante le seguenti festività nazionali, le lezioni di canottaggio saranno sospese: 1° novembre 2023, 8 dicembre 2023, dal 25 dicembre 2023 al 1° gennaio 2024, 30 marzo 2024.

Si comunica inoltre che, in caso di eventi eccezionali previsti all'interno del Circolo, potrebbero non essere garantite le lezioni, che si cercheranno di recuperare successivamente in accordo con gli allenatori.

Avviamento allo sport

Per i ragazzi/e nati/e negli anni dal 2004 al 2014 i corsi avranno inizio il 4 settembre 2023 e termineranno il 31 maggio 2024.

ALLIEVI E CADETTI	2010-2011-2012-2013-2014	LUNEDI' MERCOLEDI' VENERDI'	15:15/16:15 16:30/17:30 17:30/18:30
		MARTEDI' GIOVEDI'	16:30/17:30 17:30/18:30

RAGAZZI E JUNIORES	2004-2005-2006-2007-2008-2009	MARTEDI' GIOVEDI'	15:15/16:15 16:30/17:30 17:30/18:30
--------------------	-------------------------------	-------------------	-------------------------------------

Quota d'iscrizione € 130,00 (quota comprensiva di kit, assicurazione e attrezzatura da gara del Circolo) **più quota annuale** corso c.s.:

pagamento della quota in unica soluzione € 880,00 corso tri-settimanale e € 800,00 corso bisettimanale, da pagare al momento dell'iscrizione.

Pagamento della quota in due soluzioni

corso trisettimanale la prima quota al momento dell'iscrizione di € 440,00 e seconda quota pari ad € 440,00 entro e non oltre il 31 dicembre 2023.

corso bisettimanale prima quota al momento dell'iscrizione di € 400,00 e seconda quota pari ad € 400,00 entro e non oltre il 31 dicembre 2023.

Sconto socio juniores 40%

Corso Amatoriale maschile e femminile*

I corsi avranno inizio il 4 settembre 2023 e termineranno il 26 luglio 2024 e si svolgeranno con frequenza monosettimanale, bisettimanale, trisettimanale:

CORSO ABBAGNALE	LUNEDI' MERCOLEDI' VENERDI'	7:45/8:45	8:45/9:45
-----------------	-----------------------------	-----------	-----------

CORSO PEPPINIELLO	LUNEDI' MERCOLEDI' VENERDI'	18:00/19:00	19:00/20:00
-------------------	-----------------------------	-------------	-------------

Durante i corsi si apprenderanno i principi fondamentali della disciplina del canottaggio. Gli allenamenti saranno composti da sedute in barca ed in palestra.

Quota d'iscrizione € 130,00 (quota comprensiva di kit, assicurazione e attrezzatura da gara del Circolo) **più quota annuale** corso c.s.:

TRISETTIMANALE:

pagamento quota in unica soluzione € 950,00 al momento dell'iscrizione

pagamento quota in due soluzioni prima quota € 500,00 al momento dell'iscrizione e seconda quota pari ad € 500,00 entro e non oltre il 31 dicembre 2023.

BISETTIMANALE:

pagamento quota in due soluzioni prima quota € 440,00 al momento dell'iscrizione e seconda quota pari ad € 440,00 entro e non oltre il 31 dicembre 2023.

MONOSETTIMANALE:

pagamento quota in unica soluzione € 550,00 al momento dell'iscrizione

*** i costi per eventuali partecipazioni a gare, trasferte e manifestazioni remiere non sono incluse nel costo del corso e verranno di volta in volta comunicati dai singoli allenatori.**

Corso Master femminile*

MASTER FEMMINILE		
BARCA	MARTEDI' GIOVEDI'	13:00/14:00
	SABATO	8:00/9:00
REMOERGOMETRO	LUNEDI' VENERDI'	10:30/11:30

Il corso avrà inizio il 5 settembre 2023 e terminerà il 27 luglio 2024 con frequenza tri-settimanale affiancato dagli allenamenti con remoergometro con frequenza bisettimanale ed è rivolto a coloro che praticheranno la disciplina del canottaggio a livello competitivo. Saranno ammessi al corso coloro che avranno superato una selezione tecnica.

Quota d'iscrizione € 100,00 (quota comprensiva di kit, assicurazione e attrezzatura da gara del Circolo) **più quota annuale** corso c.s.:

pagamento quota in unica soluzione € 1200,00 al momento dell'iscrizione

pagamento quota in due soluzioni prima quota € 600,00 al momento dell'iscrizione e seconda quota pari ad € 600,00 entro e non oltre il 31 dicembre 2023.

*** i costi per eventuali partecipazioni a gare, trasferte e manifestazioni remiere non sono incluse nel costo del corso e verranno di volta in volta comunicati dai singoli allenatori.**

Corso Indoor Rowing*

Il corso avrà inizio il 4 settembre 2023 e terminerà il 27 luglio 2024 con frequenza monosettimanale e bisettimanale c.s.:

INDOOR ROWING	LUNEDI' MERCOLEDI'	18:00/19:00 19:00/20:00
	SABATO	10:10/11:10 11:10/12:10

Le lezioni verranno condotte dalla master instructor concept 2 indoor rowing.

Quota d'iscrizione € 100,00 (quota comprensiva di kit, assicurazione e attrezzatura da gara del Circolo) **più quota annuale** corso c.s.:

TRISSETTIMANALE:

pagamento quota in unica soluzione € 900,00 al momento dell'iscrizione

pagamento quota in due soluzioni prima quota € 450,00 al momento dell'iscrizione e seconda quota pari ad € 450,00 entro e non oltre il 31 dicembre 2023.

BISETTIMANALE:

pagamento quota in unica soluzione € 750,00 al momento dell'iscrizione

pagamento quota in due soluzioni prima quota € 375,00 al momento dell'iscrizione e seconda quota pari ad € 375,00 entro e non oltre il 31 dicembre 2023.

MONOSETTIMANALE:

pagamento quota in unica soluzione € 450,00 al momento dell'iscrizione

*** i costi per eventuali partecipazioni a gare, trasferte e manifestazioni remiere non sono incluse nel costo del corso e verranno di volta in volta comunicati dai singoli allenatori.**

Orari della segreteria sportiva

Per le iscrizioni ai corsi di canottaggio, gli orari della segreteria sportiva del Circolo Canottieri Roma osserverà il seguente orario: 9:30-16:00

Per informazioni tecniche e lezioni di prova contattare il Direttore Tecnico del settore Canottaggio Bruno Mascarenhas al numero 3395816936.

Gli eventuali ritiri dai corsi dovranno essere comunicati tempestivamente solo ed esclusivamente alla Segreteria Sportiva del Circolo in forma scritta (e-mail: segreteria sportiva@canottieriroma.org). L'intera quota annuale dovrà comunque essere corrisposta salvo presentazione di idonea certificazione medica.