



## Società Canottieri AUDAX Paradiso

*Introduzione al canottaggio per ragazzi G+S*



La **Società Canottieri Audax** organizza corsi di base per ragazzi e ragazze che desiderano praticare lo sport del canottaggio con obiettivo mirato verso l'agonismo.

I corsi sono tenuti da allenatori e monitori G+S diplomati.

### Età

Ragazzi e ragazze principianti tra i 12 e i 15 anni. Per chi ha più di 15 anni, solo se ha già praticato sport a livello agonistico.

### Accesso ai corsi

Saranno effettuate alcune lezioni di prova obbligatorie, alla fine delle quali il team d'istruzione si riserverà di ammettere o meno i/le candidati/e dopo valutazione delle competenze atletico/sportive specifiche, nonché funzionali all'attività sul lago e di gruppo.

### Struttura dei corsi

I corsi si svolgono generalmente nella sede della Canottieri Audax (cantiere) salvo specifiche disposizioni da parte degli istruttori.

- **Corso base e principianti**: almeno 2 allenamenti settimanali di cui uno al sabato mattina e uno serale in settimana.
- **Corso pre-agonistico e agonistico**: 3-5 allenamenti settimanali a dipendenza della categoria d'appartenenza.

Più specificatamente: U15 maschile e femminile 3 allenamenti settimanali

U17 maschile e femminile 4 allenamenti settimanali

Il passaggio dal gruppo principianti al gruppo pre-agonistico non è automatico ma sarà valutato dagli allenatori in base alle motivazioni degli atleti.

### Contatto

Per poter avere tutte le informazioni o iscriversi alle lezioni di prova è necessario inviare i propri dati mediante il modulo "Formulario di contatto Corso Giovani" nella rubrica [FORMULARI](#).

### Costo annuale (se il candidato sarà giudicato idoneo a proseguire l'attività)

Iscrizione alla società (compreso kit abbigliamento pantaloncino e canottiera) fr. 80.— da pagare una sola volta.

Tassa sociale compresa istruzione fr. 150.--.

### Comunicazioni e assenze

Gli allievi comunicheranno con gli allenatori mediante il gruppo WhatsApp dove annunceranno tempestivamente eventuali malaugurate assenze. I programmi saranno invece inviati via email.



## Società Canottieri AUDAX Paradiso

*Introduzione al canottaggio per ragazzi G+S*



Per informazioni l'indirizzo [info@canottieri-audax.ch](mailto:info@canottieri-audax.ch) è sempre a disposizione.

Saranno organizzate riunioni con le famiglie.

### **Abbigliamento e informazioni varie**

I corsi si tengono generalmente in cantiere con qualsiasi tempo.

Prevedere perciò

- abbigliamento adatto a ogni attività sia all'interno (al remoergometro, ginnastica al suolo e pesi) sia all'esterno (principalmente voga e corsa - anche con la pioggia) e
- abiti di ricambio.
- Inoltre: cappellino, occhiali da sole, borraccia, ciabatte da piscina.

Il Club ha una sua linea d'abbigliamento adatta a ogni stagione ma, per iniziare, portare indumenti tecnici da bicicletta o corsa/running.

È data la possibilità di fare la doccia. ■

