



CORSI
BAMBINI
2023-24
RAGAZZI



CAS

Centro Avviamento Sport

Nuoto Pallanuoto Fitness&Acqua

Tuffi Sincro Tennis

Canoa/Kayak Canottaggio MiniBasket

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



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 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.

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

Ambientamento

Per i nati/e nel 2020.

Ogni lezione durerà 35 minuti e verrà svolta con la presenza dell'istruttore in acqua.

Gruppi di massimo 5 bambini.

	da lunedì a venerdì	sab	1 periodo		annuale	
1° turno	16.15-16.50	9.00-9.35	mono	210 €	mono	385 €
2° turno	17.00-17.35	9.45-10.20				
3° turno	17.45-18.20	10.30-11.05	bisett	315 €	bisett	570 €
4° turno		11.15-11.50				

Materna

Per nati/e negli anni 2018 e 2019.

La durata di ogni lezione sarà di 45 minuti.

Gruppi di massimo 6 bambini.

	da lunedì a venerdì	sab	1 periodo		annuale	
1° turno	16.15-17.00	9.00-9.45	mono	210 €	mono	385 €
2° turno	17.00-17.45	9.45-10.30				
3° turno	17.45-18.30	10.30-11.15	bisett	315 €	bisett	570 €
4° turno		11.15-12.00				

Scuola

Per nati/e negli anni tra il 2007 e il 2017. Ogni lezione sarà di 45 minuti.

Gruppi di massimo 8 bambini.

	lun mer gio	mar ven	sab	1 periodo		annuale	
1° turno	16.15-17.00	16.15-17.00	9.00-9.45	mono	240 €	mono	430 €
2° turno	17.00-17.45	17.00-17.45	9.45-10.30				
3° turno	17.45-18.30	17.45-18.30	10.30-11.15	bisett	340 €	bisett	655 €
4° turno	18.30-19.15		11.15-12.00				

Durata

1° periodo 4 ottobre 2023 - 21 gennaio 2024

2° periodo 25 gennaio 2024 - 04 maggio 2024

NOTE

I corsi si terranno sui 21 mt o 50 mt in base alle esigenze organizzative e alle direttive tecniche del responsabile di vasca.

RECUPERI

Disponibili 2 a periodo non cumulabili.

Da concordare con il coordinatore di vasca il giorno e l'orario.

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



nuoto

Perfezionamento

Finalità: Corso dedicato a tutti i ragazzi che sanno già nuotare almeno i tre stili e vogliono continuare a perfezionarsi con un mini-allenamento, ma senza l'impegno richiesto dal nuoto agonistico. Il corso non è basato sull'anno di nascita ma vengono valutate le capacità tecniche e coordinativo-natatorie del/della ragazzo/a.

I gruppi possono essere quindi eterogenei in termini di anni di nascita. Gruppo minimo di 3 iscritti e massimo di 10 iscritti per fascia oraria.

Periodo unico: 4 ottobre 2023 – 04 maggio 2024

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	annuale	
1° turno	16.15-17.00	15.30-16.15	16.15-17.00	15.30-16.15	15.30-16.15	10.30-11.15	mono	345 €
2° turno	19.15-20.00	16.15-17.00	19.15-20.00	16.15-17.00	16.15-17.00	11.15-12.00	bisett	540 €

Propaganda

Corso propedeutico all'agonismo di nuoto, dedicato a bambini (nati nel 2015-2016) e bambine (nate nel 2015-2016-2017).

Durata allenamento: 75 minuti

Obbligo di due allenamenti a settimana.

L'accesso al corso può avvenire attraverso due modalità:

1 Segnalazione del coordinatore di vasca di bambini che frequentano i nostri corsi;

2 Su candidatura esterna, previa **prova preliminare** di bambini/e che sappiano nuotare stile libero (con respirazione completa e bracciata non meccanica) e dorso.

È prevista la partecipazione a manifestazioni provinciali in base alla categoria di appartenenza e sulle indicazioni che il Comitato Regionale darà nel corso della stagione.

Periodo unico: 4 ottobre 2023 – 4 maggio 2024

con possibilità di prolungamento Estivo (come da Brochure Estiva)

lun	mar	gio	annuale	
17.15-18.30	17.15-18.30	17.15-18.30	bisett	590 €
			triset	650 €

NOTE

4 I corsi si terranno sui 21 mt o 50 mt in base alle esigenze organizzative e alle direttive tecniche del responsabile di vasca.

RECUPERI

Disponibili 2 a periodo non cumulabili.

Da concordare con il coordinatore di vasca il giorno e l'orario.

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



NOVITA' !!

Fitness & Acqua

Finalità: Corso dedicato a tutti i ragazzi/e nati dal 2011 e più grandi che sanno già nuotare i tre stili e vogliono abbinare al nuoto una prima parte di preparazione atletica, seguiti da un Preparatore Atletico qualificato. Sotto la sua supervisione lavoreranno in palestra atleti con esercizi a corpo libero e funzionali per poi trasformare il lavoro fatto in acqua.

Durata lezione: 75 minuti

Gruppo di minimo 3 iscritti e massimo 8 iscritti.

lun	mer	annuale	
15.00-16.15	15.00-16.15	mono	370 €
		bisett	540 €

Durata

1° periodo 4 ottobre 2023 - 21 gennaio 2024

2° periodo 25 gennaio 2024 - 04 maggio 2024



PALLANUOTO

AQUAGOL e PERFEZIONAMENTO (solo per maschi)

Corso dedicato ai ragazzi nati negli anni 2013-2014-2015-2016 che intendono avvicinarsi alla pallanuoto, consolidando l'attività natatoria.

lun	mer	ven	annuale
17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	675 €

NOVITA' !!

PERFEZIONAMENTO PALLANUOTO E NUOTO (solo per femmine)

Corso dedicato alle ragazze nate negli anni 2010-2011-2012-2013-2014 che intendono avvicinarsi alla pallanuoto, consolidando l'attività natatoria.

Fortemente consigliato: due allenamenti a settimana.

Finalità per entrambi i corsi: All'interno della programmazione è previsto il perfezionamento del nuoto e l'introduzione dei concetti base della pallanuoto. L'obiettivo è un graduale avvicinamento al mondo della pallanuoto e un futuro inserimento nelle squadre giovanili.

Durata: Ogni lezione durerà 60 minuti.

L'accesso al corso può avvenire attraverso due modalità:

1 Segnalazione del coordinatore di vasca/allenatori sui bambini/e che frequentano i nostri corsi;

2 Su candidatura esterna, su bambini/e che sappiano nuotare stile libero e dorso (può essere richiesta una lezione di prova).

mar	gio	ven	annuale
17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	675 €

PALLANUOTO AMATORIALE

Per ragazzi nati nel 2006-2007-2008-2009-2010-2011 che non intendono fare attività agonistica.

Durata lezione: 90 minuti.

Finalità: avvicinamento e consolidamento delle tecniche di pallanuoto

Ogni lezione durerà 90 minuti

Finalità: affinamento di tiro e palleggio | partite con regole pallanuoto | allenamento mirato all'inserimento in squadra

mar	ven	annuale
15.00-16.30	15.00-16.30	675 €

6

Durata

4 ottobre 2023 – 04 maggio 2024



NOTE

TUFFI



15 minuti di ginnastica specifica

45 minuti in acqua

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

Progrediti

Per ragazzi/e nati negli anni dal 2006 al 2012

Principianti

Per ragazzi/e nati negli anni dal 2013 al 2018

Frequenza: bisettimanale.

Minimo 4 iscritti - massimo 8 iscritti per corso/fascia oraria

Durata: 4 ottobre 2023 – 04 maggio 2024

	orari principali *				annuale	
	lun - mer		sab			
1° turno	15.00-16.00	Progrediti	9-10	Progrediti	mono	375 €
2° turno	16.00-17.00	Progrediti	10-11	Principianti		
3° turno	17.00-18.00	Principianti	11-12	Principianti/ Progrediti	bisett	630€
4° turno	18.00-19.00	Principianti				
5° turno	19.00-20.00	Progrediti				

Orari secondari

Descrizione: stesse indicazioni della tabella oraria principale,

Il corso partirà solo su lista d'attesa

(creata alla chiusura dei corsi delle fasce orarie primarie).

	orari secondari *			annuale	
	lun - mer				
1° turno	15.30-16.30	Progrediti	mono	375 €	
2° turno	16.30-17.30	Progrediti			
3° turno	17.30-18.30	Principianti			
4° turno	18.30-19.30	Progrediti/ Principianti			

* Corso monosettimanale

*Corso monosettimanale verrà attivato solo per il mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti al corso bisettimanale o se gli orari della tabella principale avranno raggiunto il numero massimo di iscritti.

NOTE

RECUPERI

Disponibili 4 recuperi da concordare con l'istruttore.

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



SINCRO

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

Finalità: apprendimento e sviluppo progressivo delle tecniche del sincro.

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

Avanzato

Durata corso: 90 minuti

Solo per le già iscritte negli anni passati e segnalate dall'istruttrice

Intermedio

Durata corso: 60 minuti

Per gli anni dal 2011 al 2014

Principiante

Durata corso: 45 minuti

Per gli anni dal 2015 al 2018

Durata

4 ottobre 2023 – 04 maggio 2024

Minimo 3 iscritti massimo 10

	mar - ven		sabato		annuale	
1° turno	15.15-16.45	Avanzato	8.45-10.15	Avanzato	mono	415 €
2° turno	16.45-17.45	Intermedio	10.15-11.15	Intermedio		
3° turno	17.45-18.30	Principiante	11.15-12.00	Principiante	bisett	600 €

NOTE

8 Obbligo di portare tappanaso e occhialini.

RECUPERI

Disponibili 2 a periodo non cumulabili.

Da concordare con l'istruttore il giorno e l'orario.

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



TENNIS

T

Il corso si suddivide in vari livelli come sotto specificato.

1) L'inserimento degli allievi verrà stabilito mediante una **prova preliminare** che si svolgerà dal 18 al 22/09 dalle 15.00 alle 18.00.

2) I figli dei soci mai iscritti alla Sat,
provino il 12-13 settembre 16.00-18.00.

3) Chi ha frequentato il corso 2022-2023,
può prenotare il corso 10/06 - 15/07 e 1-11/09
chiamando la maestra Carola Kluzer 347.33.941.28
Dal 12 settembre perderà la priorità.



E' prevista preparazione atletica facoltativa per chi ne farà richiesta.

Giorni e orari da concordare con l'istruttore

NOTE: per confermare posto e prelazione dopo conferma del maestro deve essere versata una cauzione di 50€ entro:

- 11/09 per i vecchi iscritti

- le 24 ore successive all'ok del maestro per gli altri

La cauzione non verrà restituita

Sat Asilo (4-5 anni)

L'obiettivo del corso è la conoscenza della racchetta e delle palline, iniziando ad ambientarsi sui campi di terra rossa.

max 10-12 allievi | Ogni lezione durerà 50 minuti.

Frequenza 1 volta a settimana

Asilo	500 €
--------------	-------

Scuola

Introduzione al tennis con l'apprendimento dei fondamentali e delle tecniche di base, in preparazione al passaggio alla preagonistica.

max 5 allievi | Ogni lezione durerà 50 minuti.

Frequenza 1 o 3 volte a settimana

Scuola	mono	bisett.
	785 €	960 €

PreAgonistica

max 4 allievi | Ogni lezione durerà 60 o 90 minuti.

Frequenza 2 o 3 volte a settimana

	mono	bisett.	trisett.
Preagonistica 60'	935 €	1.150 €	1.360 €
Preagonistica 90'	980 €	1.500 €	1.850 €

Durata: 4 ottobre 2023 - 31 maggio 2024

NOTE

Entro il 04/10/2023 dovrà essere versato un importo pari al 60% del costo del corso. Il saldo andrà versato entro e non oltre il 15/12/2023: in caso contrario verrà sospeso l'accesso agli iscritti.

Per la Sat Asilo il saldo dovrà essere versato all'atto dell'iscrizione.

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



CANOA / KAYAK

Canoa bambini (10-12 anni) e Ragazzi (13-18 anni)

Le lezioni sono tenute da Istruttori diplomati F.I.C.K.
(Federazione Italiana Canoa Kayak)

il corso persegue 5 obiettivi principali:

- 1) Equilibrio, acquaticità e 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

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.

Sono previste lezioni "a secco".

Ogni lezione avrà durata di 45' (60' ragazzi)

Il corso si terrà con frequenza mono o bisettimanale

I corsi saranno attivati con un minimo di 3 iscritti.

	lun / mer	mar / gio	monosett.	bisett.
Bambini	18.00-18.45	18.00-18.45	130 €	235 €

	lun/mer		mar/gio		1 periodo
Ragazzi	17-18	Principianti * Intermedi *	17-18	Principianti	350 €
	17-18	Principianti * Intermedi *	17-18	Principianti	350 €

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

	ven		mono
Ragazzi	14-15	Principianti	220 €
	15-16	Principianti	220 €

10

Durata

1° periodo 13 settembre 2023 - 27 gennaio 2024

2° periodo 2 febbraio 2024 - 8 giugno 2024



NOTE

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



Bambini

Per bambini/e nati/e negli anni 2011-2012-2013.

Ogni lezione durerà 45 minuti

Finalità: tecnica base vogata di coppia | attività motoria | prime uscite in equipaggio

	lun mer	mar gio	1 periodo	annuale
Bambini	17.30-18.15		305	600
	18.15-19.00	18.00-18.45	305	600

Ragazzi

Per ragazzi e ragazze nati/e negli anni 2005-06-07-08-09-10.

Ogni lezione durerà 60 minuti

Possibilità di aggiungere un terzo giorno di lezione.

Finalità: affinamento e introduzione vogata di punta | primi allenamenti specifici

	lun mer		mar gio	1 periodo	annuale
Ragazzi	14.30-15.30	mono		220 €	420 €
	14.30-15.30	bisett.		380 €	730 €
			15.00-16.00	380 €	730 €
	15.30-16.30		16.00-17.00	380 €	730 €
	16.30-17.30		17.00-18.00	380 €	730 €

Perfezionamento

corso bi / trisettimanale dedicato ai ragazzi/e nati/e negli anni 2005-06-07-08-09-10, che hanno già esperienza della vogata e vogliono continuare ad allenarsi perfezionando la tecnica con uscite in un gruppo di pari livello (accesso su indicazione dei tecnici).

	lun/mer/ven		bisett.	trisett.
Perfezionamento	16.00-17.00	1 periodo	380 €	545 €
		annuale	715 €	1040 €

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



CANOTTAGGIO

corso monosettimanale

Giocaremando

Per bambini/e nati/e negli anni 2014-2015-2016-2017.

Iscritti massimo 8

Ogni lezione durerà 45 minuti

Finalità: introduzione al canottaggio attraverso il gioco | prime uscite in barca

	età	ven	1 periodo	annuale
Giocaremando Kids	6-7 anni	17.45-18.30	255 €	420 €
Giocaremando	8-9 anni	15.00-15.45	255 €	420 €
		18.30-19.15		

Genitore - figlio

Per adulti + bambini/e nati/e negli anni 2010-2011-2012-2013-2014.

Iscritti massimo 8 (4 coppie genitore-figlio)

Ogni lezione durerà 60 minuti

Finalità: introduzione al canottaggio | prime uscite in equipaggio

	sab	1 periodo	annuale
Genitore - Figlio	9.45-10.45	300* €	560* €
	10.45-11.45	300* €	560* €
	11.45-12.45	300* €	560* €

* costo a coppia

Durata

1° periodo 13 settembre 2023 - 27 gennaio 2024

2° periodo 2 febbraio 2024 - 7 giugno 2024

MINI BASKET



Pulcini (monosettimanale)

Per bambini/e nati/e nell'anno 2016 e 2017.

Le lezioni avranno durata di 60 minuti

Pulcini	sab	
	9.00-10.00	340** €

Scoiattoli

Per ragazzi/e nati/e negli anni 2015

+ 2016 che abbiano già fatto/giocato a minibasket.

Le lezioni avranno durata di 60 minuti

Scoiattoli	lun	mer	
	17.00-18.00	17.00-18.00	400** €

Aquilotti 2014

Per ragazzi nati nel 2014. Le lezioni avranno durata 90 min.

Aquilotti 2014	mar	ven	
	17:00-18:30	17:00-18:30	450** €

Aquilotti 2013

Per ragazzi nati nel 2013. Le lezioni avranno durata 90 min.

Aquilotti 2013	lun	mer	
	18:00-19:30	18:00-19:30	450** €

Esordienti

Per ragazzi/e nati/e nel 2012. Le lezioni avranno durata di 90 min.

Esordienti	mar	gio	sab	
	18:30-20:00	17.00-18.30	10:00-11:30	500** €

**** Per i nuovi iscritti, il costo del corso comprende la divisa e uno zainetto
Negli anni successivi per chi desidera la divisa il costo è di 45€**

Durata

13 settembre 2023 - 7 giugno 2024

NOTE

Le lezioni si potranno tenere presso il palzetto del basket o il campo multifunzionale.

I mini atleti durante il corso parteciperanno alle attività organizzate dalla F.I.P. (Federazione Italiana Pallacanestro) settore minibasket e ai tornei interni. Parte integrante del corso sono le attività del sabato e domenica.

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 €

Sospensione lezioni

Ognissanti

1 novembre 2023

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

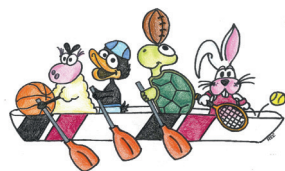
25 aprile 2024

Festa dei lavoratori

1° maggio 2024

Festa della Repubblica

2 giugno 2024





ORSI BAM BINI 2023-24 RAG AZZI



**Nuoto Pallanuoto Fitness&Acqua Tuffi Sincro Tennis
Canoa/Kayak Canottaggio MiniBasket**



CANOTTIERIMILANO1898



Società Canottieri Milano A.S.D.

Alzaia Naviglio Grande 160, 20144 Milano

Tel.0248951211 - 0248952364

www.canottierimilano.it - info@canottierimilano.it