

I CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI 2019 2020



FONDATA NEL 1890

CAS

CENTRO AVVIAMENTO ALLO SPORT

NUOTO PALLANUOTO TUFFI

SINGRO TENNIS

CANOTTAGGIO MINIBASKET

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 20%** 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.

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.

E' possibile prenotare presso la nostra società una **visita medica** al costo di 45 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 9 anni.

L'accesso alla società é 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.

Sospensione lezioni

Fare riferimento alla tabella in penultima pagina.

Rinuncia e rimborsi

Non sono previsti rimborsi se non esplicitamente indicato.

Per rinuncia e rimborsi fare riferimento alle pagine dei singoli sport.

NUOTO



Descrizione del corso:

Ambientamento

Per nati/e nel 2016 e 2017 (previa prova). Ogni lezione durerà 35 minuti e verrà svolta interamente con la presenza dell'istruttore in acqua. Gruppi di massimo 6 bambini.

Materna

Per nati/e negli anni 2014 e 2015. La durata di ogni lezione sarà di 45 minuti. Gruppi di massimo 7 bambini.

Scuola

Per nati/e negli anni tra il 2003 e il 2013. Ogni lezione sarà di 45 minuti. Gruppi di massimo 10/12 bambini.

Durata: 1° periodo 4 ottobre 2019 - 20 gennaio 2019

2° periodo 24 gennaio 2020 - 9 maggio 2020

giorni e orari	Martedì Mercoledì Venerdì	Lunedì Giovedì		Sabato	
	1° turno	15.10 - 15.55	1° turno	15.20 - 16.05	9.00 - 9.45
	2° turno	16.10 - 16.55	2° turno	16.20 - 17.05	9.45 - 10.30
	3° turno	17.00 - 17.45	3° turno	17.15 - 18.00	10.30 - 11.15
	4° turno	17.45 - 18.30	4° turno	18.00 - 18.45	11.15 - 12.00

costi	singolo periodo		1+2° periodo	
	Ambientamento e Materna			
	monosett.	182 euro	338 euro	
	bisettimanale	273 euro	494 euro	
	Scuola			
monosett.	208 euro	364 euro		
bisettimanale	299 euro	546 euro		

Descrizione del corso:

Perfezionamento

Corso dedicato a tutti i ragazzi che sanno già nuotare almeno tre stili e vogliono perfezionarsi con un mini allenamento ma senza nessun impegno agonistico.

Preagonismo

Corso propedeutico all'agonismo, dedicato a maschi (nati nel 2011 - 12) e femmine (2010 - 11).

Accesso tramite prova preliminare o segnalazione degli istruttori durante i nostri corsi.

Sono previste partecipazioni a gare federali (1- 2 l'anno) della categoria di appartenenza.

Durata: periodo unico 4 ottobre 2019 - 9 maggio 2020

giorni e orari	Perfezionamento				
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
	15.15 - 16.00	15.20 - 16.05	15.15 - 16.00	15.15 - 16.00	16.45 - 17.30
		16.05 - 16.50	16.45 - 17.30	16.05 - 16.50	17.30 - 18.15
	18.35 - 19.20			18.35 - 19.20	
Preagonismo					
17.20 - 18.20		18.30 - 19.30	17.20 - 18.20		

costi	Perfezionamento	
	1 giorno/sett.	299 euro
	2 giorni/sett.	468 euro
	3 giorni/sett.	663 euro
	4 giorni/sett.	884 euro
Preagonismo		
3 giorni/sett.	560 euro	

note:

I recuperi delle lezioni perse devono essere obbligatoriamente effettuati entro la fine del periodo in corso, previa prenotazione.

Rinuncia

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.



PALLANUOTO

Descrizione del corso:

Aquagol

Per bambini/e nati/e negli anni 2009-2010-2011-2012.

Ogni lezione durerà 60 minuti

Finalità: nuotate tecniche | tecniche di base di tiro e palleggio | partitelle con regole aquagol

Under 13

Per ragazzi nati negli anni 2007-2008-2009.

Ogni lezione durerà 90 minuti

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

Ragazze

Per ragazze nate negli anni 2005-2006-2007-2008-2009.

Ogni lezione durerà 90 minuti

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

Amatoriale

Per ragazzi nati negli anni 2003-2004-2005-2006 che non intendono fare attività agonistica.

Ogni lezione durerà 90 minuti

Finalità: avvicinamento alla pallanuoto

Durata: periodo unico 4 ottobre 2019 - 9 maggio 2020

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
giorni e orari	Aquagol				
		17.00 - 18.00		17.10 - 18.10	17.00 - 18.00
	Under 13				
		16.45 - 18.15		16.45 - 18.15	16.45 - 18.15
	Ragazze				
		18.30 - 20.00		18.00 - 19.30	
costi	Amatoriale				
		15.15 - 16.45			15.15 - 16.45
	Aquagol, Under 13, Ragazze, Amatoriale				
	585 euro				

note:

Rinuncia

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.

TUFFI



Descrizione del corso:

20 minuti circa di ginnastica specifica

60 minuti in acqua

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

Corsi svolti presso la nostra struttura sotto la supervisione tecnica dell'allenatore Dario Scola

Corso 4

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

Corso 3

Per bambini/e nati negli anni 2008-2009-2010.

Corso 2

Per ragazzi nati negli anni 2005-2006-2007.

Corso 1

Per ragazzi nati negli anni 2002-2003-2004.

Durata: periodo unico 4 ottobre 2019 - 9 maggio 2020

giorni e orari	lunedì e mercoledì'
	Corso 1
	15.00-16.15
	Corso 4
	17.30 - 18.45
	Corso 3
18.45 - 20.00	
Corso 2	
16.15 - 17.30	

costi	Corso BISETTIMANALE	
	bisettimanale	572 euro
	Corso mono*	
	monosett.	325 euro

* **Corso monosettimanale**

attivato solo per mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti nei corsi bisettimali

note:

Rinuncia

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.

SINGRO



Descrizione del corso:

Cerchiamo di provare un modo diverso di stare in acqua.

Uno sport divertente, un incrocio tra la danza e il nuoto.

Indicato per ragazzi e ragazze dai 9 anni in su che sappiano nuotare a rana e che non abbiano difficoltà a stare sott'acqua.

Finalità: sgambata | remate di base | coreografie | tutto in previsione di un saggio di fine anno.

Nota: Obbligo di portare tappanoso e occhialini

Corso 1

Corso avanzato solo per le già iscritte negli anni passati.

Corso 2

Per gli anni 2007-2008-2009-2010.

Durata: periodo unico 4 ottobre 2019 - 9 maggio 2020

giorni e orari	mercoledì	venerdì
	Corso 1	
	15.30 - 17.00	15.30 - 17.00
	Corso 2	
	17.45 - 19.15	17.00 - 18.30

costi	Corso 1 e 2	
	bisettimanale	585 euro
	Corso 1 o 2	
	monosett.	338 euro

note:

Obbligo di portare tappanoso e occhialini

Rinuncia

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.

TENNIS



Descrizione del corso:

Il corso si suddivide in vari livelli come sotto specificato.

L'inserimento degli allievi verrà stabilito mediante una prova preliminare che potrà essere scelta dall'allievo e si svolgerà o dal 17 al 21 giugno (solo su appuntamento con la responsabile Carola Kluzer - 347.33.941.28 contattabile dalle 15 alle 19) o dal 16 al 20 settembre 2019 dalle 15.00 alle 18.00.

Per chi ha frequentato il corso 2017-2018, farà fede il brevetto rilasciato alla fine dello stesso e può prenotare telefonicamente a partire dal 2 settembre 2019.

La stessa modalità anche per chi effettua la prova preliminare (nuovi allievi).

Sarà comunque necessario presentarsi nella settimana dal 16 al 20/9 dalle 15.00 alle 18.00 per la scelta definitiva di giorni e orari.

Asilo (4-5 anni)

max 10-12 allievi | Ogni lezione durerà 50 minuti. Frequenza 1 volta a settimana

Delfino

max 6 allievi | Ogni lezione durerà 50 minuti Frequenza 1 o 2 volte a settimana

Cerbiatto - Coccodrillo - Canguro

max 5 allievi | Ogni lezione durerà 50 minuti. Frequenza 1 o 2 volte a settimana

PreAgonistica

max 4 allievi | Ogni lezione durerà 60 minuti. Frequenza 2 o 3 volte a settimana

Durata:

Sat 1 ottobre 2019 - 8 maggio 2020 (con estensione al 29/05 per tornei)

PreAgonistica 1 ottobre 2019 - 29 maggio 2020

costi*	Asilo	
	monosettimanale 50 min	435 euro
	Delfino	
	monosettimanale 50 min	615 euro
	bisetimanale 50 min	775 euro
	Cerbiatto - Coccodrillo - Canguro	
monosettimanale 50 min	715 euro	
bisetimanale 50 min	885 euro	

costi*	PreAgonistica	
	monosett. 60 min	820 euro
	bisetimanale 60 min	970 euro
	trietimanale 60 min	1.140 euro
	monosett. 90 min	860 euro
	bisetimanale 90 min	1260 euro
trisetimanale 90 min	1510 euro	

*Le quote comprendono la tassa F.I.T. obbligatoria

note:

Entro il 01/10/2019 dovrà essere versato un importo pari al 60% del costo del corso che verrà frequentato, decurtato dell'eventuale acconto di 100 euro.

Il saldo andrà versato entro e non oltre il 14/12/2019; in caso contrario verrà sospeso l'accesso agli iscritti.

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

Rinuncia: In caso di rinuncia verrà rimborsato il 30% non oltre la 3° lezione effettuata o in calendario.

Infortunio: In caso di infortunio, avvenuto durante il corso presso la nostra struttura, verrà concesso un bonus del 50% sulle lezioni perse.

Le lezioni perse non possono essere recuperate



CANOTTAGGIO

Descrizione del corso:

corso bisettimanale dedicato a

Bambini

Per bambini/e nati/e negli anni 2007-2008-2009.

Iscritti massimo 15

Ogni lezione durerà 45 minuti

Finalità: tecnica base voga di coppia | coordinazione ed elasticità | prime uscite in equipaggio

Ragazzi

Per ragazzi e ragazze nati/e negli anni 2002-2003-2004-2005-2006.

Ogni lezione durerà 60 minuti

Possibilità di aggiungere un terzo giorno di lezione.

Finalità: affinamento e introduzione voga di punta | coordinazione, elasticità, resistenza e forza | primi allenamenti specifici

corso mono / bi / trisettimanale dedicato a

Perfezionamento

Dedicato ai ragazzi/e nati/e negli anni 2002-2003-2004-2005-2006,

che hanno già esperienza di voga e vogliono continuare ad allenarsi perfezionando la tecnica con uscite in un gruppo di pari livello (accesso su indicazione dei tecnici).

Durata: 1° periodo 09 settembre 2019 - 22 gennaio 2020

2° periodo 23 gennaio 2020 - 6 giugno 2020

giorni e orari	lunedì e mercoledì	martedì e giovedì	lun/mer/ven (solo perfez.)
	Bambini		
	17.30 - 18.15		
	18.15 - 19.00	18.00 - 18.45	
	Ragazzi		
	14.30 - 15.30 (mono o bisett.)	15.00 - 16.00	16.00 - 17.00
	15.30 - 16.30	16.00 - 17.00	
	16.30 - 17.30	17.00 - 18.00	

	singolo periodo	1+2° periodo	
costi	Bambini		
	280 euro	546 euro	
	Ragazzi		
	350 euro	665 euro	
	Mono settimanale lun o mer		
	200 euro	380 euro	
	Perfezionamento		
	185 euro	332 euro	mono
350 euro	651 euro	bi	
495 euro	945 euro	tri	

note:

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

Rinuncia

Le lezioni perse possono essere recuperate previa prenotazione presso gli istruttori (non oltre il 50% del totale).

Le lezioni di ogni quadrimestre vanno recuperate entro il quadrimestre di competenza.

Le lezioni perse e non recuperate non saranno più valide.

In caso di infortunio avvenuto durante il corso presso la nostra struttura, verrà riconosciuto un bonus del 50% sulle lezioni perse, utilizzabile nel corso successivo.

Non sono previsti rimborsi per:

- mancate uscite in acqua per motivi indipendenti dalla Società Canottieri Milano (es. assenza d'acqua, condizioni meteorologiche)
- mancata uscita per non idoneità dell'allievo (secondo valutazione dell'istruttore)
- impossibilità di frequentazione per cause non segnalate almeno 7 giorni prima dell'inizio del corso (verrà comunque trattenuto il 20% della quota corso)

CANOTTAGGIO



Descrizione del corso:

corso monosettimanale

Giocaremando

Per bambini/e nati/e negli anni 2010 e 2011.

Iscritti massimo 8

Ogni lezione durerà 45 minuti

Finalità: introduzione al canottaggio | coordinazione ed elasticità | prime uscite in equipaggio

Genitore - figlio

Per adulti + bambini/e nati/e negli anni 2007-2008-2009-2010-2011.

Iscritti massimo 8 (4 coppie genitore-figlio)

Ogni lezione durerà 60 minuti

Finalità: introduzione al canottaggio | coordinazione ed elasticità | prime uscite in equipaggio

Durata: 1° periodo 09 settembre 2019 - 22 gennaio 2020

2° periodo 23 gennaio 2020 - 6 giugno 2020

corso trisettimanale dedicato a

Preagonismo

Per bambini/e nati/e negli anni 2007-2008-2009.

Ogni lezione durerà 90 minuti

Finalità: introduzione all'agonismo per bambini che abbiano già frequentato un corso di canottaggio. L'accesso è subordinato ad una selezione da parte dei nostri tecnici.

Durata: 1° periodo 09 settembre 2019 - 3 febbraio 2020

2° periodo 4 febbraio 2020 - 26 giugno 2020

giorni e orari	lun, mer e ven	venerdi	sabato
	Preagonismo	Giocaremando	Giocaremando
	17.30 - 19.00	18.00 - 18.45	10.00 - 10.45
			Genitore - figlio
			10.45 - 11.45
		11.45 - 12.45	

costi	singolo periodo	1+2° periodo
	Giocaremando	
	212 euro	385 euro
	Preagonismo	
	476 euro	840 euro
Genitore - figlio (a coppia)		
272 euro	511 euro	

note:

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

Rinuncia

Le lezioni perse possono essere recuperate previa prenotazione presso gli istruttori (non oltre il 50% del totale).

Le lezioni di ogni quadrimestre vanno recuperate entro il quadrimestre di competenza.

Le lezioni perse e non recuperate non saranno più valide.

In caso di infortunio avvenuto durante il corso presso la nostra struttura, verrà riconosciuto un bonus del 50% sulle lezioni perse, utilizzabile nel corso successivo.

Non sono previsti rimborsi per:

- mancate uscite in acqua per motivi indipendenti dalla Società Canottieri Milano (es. assenza d'acqua, condizioni meteorologiche)

- mancata uscita per non idoneità dell'allievo (secondo valutazione dell'istruttore)

- impossibilità di frequentazione per cause non segnalate almeno 7 giorni prima dell'inizio del corso (verrà comunque trattenuto il 20% della quota corso)



MINIBASKET

Descrizione del corso:

Microbasket (monosettimanale)

Per bambini/e nati/e negli anni 2014 e seguenti. Ogni lezione durerà 60 minuti

Pulcini (monosettimanale)

Per bambini/e nati/e nell'anno 2013. Le lezioni avranno durata di 60 minuti

Scoiattoli

Per ragazzi/e nati/e negli anni 2011-2012. Le lezioni avranno durata di 60 minuti

Aquilotti

Per ragazzi nati negli anni 2009-2010. Le lezioni avranno durata di 90 minuti

Esordienti

Per ragazzi nati negli anni 2008. Le lezioni avranno durata di 90 minuti

Durata: periodo unico 9 settembre 2019 - 6 giugno 2020

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
giorni e orari	Microbasket					
				17.00- 18.00		
	Pulcini					
		17.00- 18.00				
	Scoiattoli					
			17.00- 18.00		17.00- 18.00	
	Aquilotti					
	17.00- 18.00	18.00- 19.30		18.00- 19.30		
Esordienti						
	18.00- 19.30		18.00- 19.30			11.30-13.00

costi	Microbasket e Pulcini	
	monosett.	320 euro
	Scoiattoli Aquilotti	
	bisett.	420 euro
	Esordienti	
trisett.	450 euro	

note:

Gli allievi 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.

Rinuncia

In caso di rinuncia, verrà rimborsato il 30% non oltre la 3° lezione in calendario.

In caso di infortunio avvenuto durante il corso presso la nostra struttura, verrà concesso un bonus del 50% sulle lezioni perse.

SOSPENSIONE LEZIONI

Nuoto Pallanuoto Tuffi Sinero

Morti: 1 novembre 2019
Sant'Ambrogio: 7 dicembre 2019
Natale: dal 23 dicembre 2019 al 6 gennaio 2020 compresi

Carnevale: 26-29 febbraio 2020
Pasqua: 9 - 15 aprile 2020 compresi
Festa della liberazione: 25 aprile 2020
Festa dei Lavoratori: 1 maggio 2020

Canottaggio

Morti: 1 novembre 2019
Sant'Ambrogio: 7 dicembre 2019
Natale: dal 23 dicembre 2019 al 6 gennaio 2020 compresi

Carnevale: 26-29 febbraio 2020
Pasqua: 9 - 15 aprile 2020 compresi
Festa della liberazione: 25 aprile 2020
Festa dei Lavoratori: 1 maggio 2020
Festa della Repubblica: 2 giugno 2020

Tennis

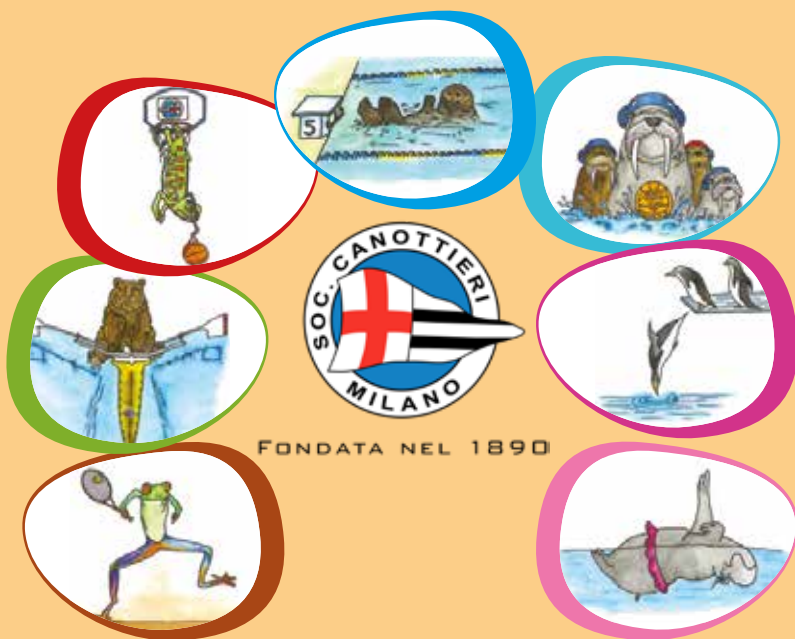
Morti: 1 novembre 2019
Sant'Ambrogio: 7 dicembre 2019
Natale: dal 23 dicembre 2019 al 6 gennaio 2020 compresi

Carnevale: 26-29 febbraio 2020
Pasqua: 9 - 15 aprile 2020 compresi
Festa della liberazione: 25 aprile 2020
Festa dei Lavoratori: 1 maggio 2020

Minibasket

Morti: 1 novembre 2019
Sant'Ambrogio: 7 dicembre 2019
Natale: dal 23 dicembre 2019 al 6 gennaio 2020 compresi

Carnevale: 26-29 febbraio 2020
Pasqua: 9 - 14 aprile 2020 compresi
Festa della liberazione: 25 aprile 2020
Festa dei Lavoratori: 1 maggio 2020
Festa della Repubblica: 2 giugno 2020



NUOTO PALLANUOTO TUFFI
SINGRO TENNIS
CANOTTAGGIO MINIBASKET

Società Canottieri Milano A.S.D.

Alzaia Naviglio Grande 160, 20144 Milano

Tel.0248951211 - 0248952364

www.canottierimilano.it - info@canottierimilano.it