

C.M.M.  
Nazario Sauro



dal 10 giugno all' 8 settembre

# CORSI ESTIVI 2024

● **TENNIS** ● **KAYAK** ●

● **CANOA POLO** ●

● **CANOTTAGGIO** ●

#sport

#summer

#sea

#sport



# CORSO SPORT CAMP

**AFFILIATO • FICK • FIC • FIT**

PER PRENOTARE

tel. 040 4260078 - 388 3596179

segreteria@circolomarinarmercantile.it

## PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2011 e il 2017.

## PERIODO DEI CORSI

Dal 10 giugno all' 6 settembre,  
con pausa dal 12 al 16 agosto.

## DURATA DEL CORSO

1 settimana (ripetibile),  
da lunedì a venerdì,  
dalle 8:00 alle 16:30 - 17:00.  
Ore 8:00 in viale Miramare 107 all'ingresso  
dei nostri campi da tennis; ore 16:30 -  
17:00 in viale Miramare 40 all'ingresso della  
nostra Sede. Invitiamo tutti alla puntualità.

## PROGRAMMA DELLE GIORNATE

8:00-10:00 TENNIS;  
10:00-10.30 MERENDA (presso il nostro bar);  
10:30-12:30 CANOA KAYAK & CANOA POLO;  
12:30-13:15 PRANZO (presso il nostro ristorante);  
13:15-17:00 RELAX, GELATO, SPIAGGIA e MARE.

## COSTO DEL CORSO

Il costo di 1 settimana è:  
170 euro per i Soci;  
190 euro per i non soci;  
+3 euro per tesseramento FICK.  
Riduzione di 10 euro per le settimane aggiuntive, per i  
fratelli e per gli iscritti ad alcuni circoli o enti  
convenzionati. Questi sconti non sono cumulabili.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI IN CONSEGUENZA DELLE CONDIZIONI METEO O DEGLI IMPEGNI AGONISTICI DEGLI ISTRUTTORI.



# CORSI ESTIVI per PRINCIPIANTI

**AFFILIATO • FICK • FIC**

PER PRENOTARE

tel. 040 4260078 - 388 3596179

segreteria@circolomarimercantile.it

## CANOA kayak e polo

### CORSO PRINCIPIANTI

#### PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2011 e il 2016.

#### PERIODO DEI CORSI

Dal 10 giugno fino al 19 luglio

#### DURATA DEL CORSO

A scelta da 1 fino a 6 settimane  
da lunedì a venerdì dalle 8-8:30 (preaccoglimento)  
alle 12-12:30. Possibilità di aggiungere  
pranzo+pomeriggio fino alle 16:30-17:00

#### PROGRAMMA

I ragazzi imparano ad andare in kayak e a passare e tirare la palla in canoa polo, con istruttori qualificati della Federazione Italiana Canoa Kayak.

#### COSTO DEL CORSO

1 settimana 72 euro +15 euro iscrizione +3 € di  
tesseramento FICK;

2 settimane 160 euro;

3 settimane 220 euro;

4 settimane 270 euro;

5 settimane 310 euro;

6 settimane 340 euro;

con pranzo+pomeriggio + 90 euro a settimana

Riduzione di 10 euro per i fratelli. Riduzione di 10 euro per i soci e gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati solo sul corso 8-17. Questi sconti non sono cumulabili.

## CANOTTAGGIO

### CORSO PRINCIPIANTI

#### PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2010 e il 2015.

#### PERIODO DEI CORSI

Dal 10 giugno fino al 19 luglio

#### DURATA DEL CORSO

A scelta da 1 fino a 6 settimane  
da lunedì a venerdì dalle 8-8:30 (preaccoglimento)  
alle 12-12:30. Possibilità di aggiungere  
pranzo+pomeriggio fino alle 16:30-17:00

#### PROGRAMMA

Lezioni teoriche e pratiche di canottaggio a terra e in mare, attività motoria e giochi sotto la supervisione di personale qualificato presso la Federazione Italiana di Canottaggio.

#### COSTO DEL CORSO

1 settimana 72 euro +15 euro iscrizione +3 € di  
tesseramento FICK;

2 settimane 160 euro;

3 settimane 220 euro;

4 settimane 270 euro;

5 settimane 310 euro;

6 settimane 340 euro;

con pranzo+pomeriggio + 90 euro a settimana

Riduzione di 10 euro per i fratelli. Riduzione di 10 euro per i soci e gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati solo sul corso 8-17. Questi sconti non sono cumulabili.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI IN CONSEGUENZA DELLE CONDIZIONI METEO O DEGLI IMPEGNI AGONISTICI DEGLI ISTRUTTORI.



# CORSI ESTIVI AVANZATI

**AFFILIATO • FICK • FIC**

PER PRENOTARE

tel. 040 4260078 - 388 3596179

segreteria@circolomarinamercantile.it

## CANOA kayak e polo

### CORSO PRIMA GARA

#### PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati dal 2011 al 2015 che hanno frequentato il corso principianti.

#### PERIODO DEI CORSI

dal 22 luglio al 6 settembre  
(pausa per la settimana di Ferragosto).

#### DURATA DEL CORSO

6 settimane, da lunedì a venerdì dalle 8-8:30  
(preaccoglimento) alle 12-12:30.  
Possibilità di aggiungere pranzo+pomeriggio fino  
alle 16:30-17:00

#### COSTO DEL CORSO

120 euro + 9/12 euro tesseramento FICK,  
con pranzo+pomeriggio + 90 euro a settimana.  
Riduzione di 10 euro per i fratelli. Riduzione di 10 euro per  
i soci e gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati solo  
sul corso 8-17. Questi sconti non sono cumulabili.

## CANOTTAGGIO

### CORSO PRIMA GARA

#### PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati dal 2010 al 2015 che hanno frequentato il corso principianti.

#### PERIODO DEI CORSI

dal 22 luglio al 6 settembre  
(pausa per la settimana di Ferragosto).

#### DURATA DEL CORSO

6 settimane, da lunedì a venerdì dalle 8-8:30  
(preaccoglimento) alle 12-12:30.  
Possibilità di aggiungere pranzo+pomeriggio fino  
alle 16:30-17:00

#### COSTO DEL CORSO

120 euro + 4/7 euro tesseramento FIC,  
con pranzo+pomeriggio + 90 euro a settimana  
Riduzione di 10 euro per i fratelli. Riduzione di 10 euro  
per i soci e gli iscritti ad alcuni circoli o enti  
convenzionati solo sul corso 8-17. Questi sconti non  
sono cumulabili.

In autunno si può continuare frequentando l'attività GIOVANILE



# CORSI di SETTEMBRE per PRINCIPIANTI

**AFFILIATO • FICK • FIC**

PER PRENOTARE

tel. 040 4260078 - 388 3596179

segreteria@circolomarinarmercantile.it

## CANOA kayak e polo

### ULTIMO CORSO

#### PRINCIPIANTI INIZIO SCUOLA

##### PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2011 e il 2016.

##### PERIODO DEI CORSI

Dal 9 al 20 settembre.

##### DURATA DEL CORSO

2 settimane.

lunedì mercoledì e venerdì dalle 17:00 alle 18:30.

##### COSTO DEL CORSO

72 euro + 3 euro tesseramento FICK + 15 euro iscrizione. Riduzione di 10 euro per i fratelli, per i soci e per gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati. Questi sconti non sono cumulabili.

## CANOTTAGGIO

### ULTIMO CORSO

#### PRINCIPIANTI INIZIO SCUOLA

##### PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2010 e il 2015.

##### PERIODO DEI CORSI

Dal 9 al 20 settembre.

##### DURATA DEL CORSO

2 settimane.

lunedì mercoledì e venerdì dalle 17:00 alle 18:30.

##### COSTO DEL CORSO

72 euro + 3 euro tesseramento FIC + 15 euro iscrizione. Riduzione di 10 euro per i fratelli, per i soci e per gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati. Questi sconti non sono cumulabili.



# ATTIVITA' GIOVANILE DA SETTEMBRE

**AFFILIATO • FICK • FIC**

PER PRENOTARE

tel. 040 4260078 - 388 3596179

segreteria@circolomarinarmercantile.it

## CANOA

### ATTIVITA' GIOVANILE

#### PARTECIPANTI

Dopo aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI e il PRIMA GARA, l'attività prosegue nelle squadre giovanili per gli allievi che dimostreranno di possedere particolare interesse e predisposizione.

#### PERIODO DEL CORSO

Dall'22 settembre al 31 dicembre.

#### FREQUENZA DEL CORSO

lunedì mercoledì e venerdì ore 17:00 + sabato ore 10.

#### COSTO DEL CORSO

90 euro.

## CANOTTAGGIO

### ATTIVITA' GIOVANILE

#### PARTECIPANTI

Dopo aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI e il PRIMA GARA, l'attività prosegue nelle squadre giovanili per gli allievi che dimostreranno di possedere particolare interesse e predisposizione.

#### PERIODO DEL CORSO

Dall'22 settembre al 31 dicembre.

#### FREQUENZA DEL CORSO

lunedì mercoledì e venerdì ore 17:00 + sabato ore 10.

#### COSTO DEL CORSO

90 euro.



# CORSI per ADULTI

**AFFILIATO • FICK • FIC**

PER PRENOTARE

tel. 040 4260078 - 388 3596179  
segreteria@circolomarinarmercantile.it

## CANOA KAYAK DA MARE

### CORSO

#### PRINCIPIANTI ADULTI

##### PARTECIPANTI

Adulti principianti.

##### PERIODO DEI CORSI

Tra maggio e settembre, ancora da definire.

##### DURATA DEL CORSO

È possibile scegliere fra due piani:

##### Infrasettimanale

Lunedì, mercoledì e venerdì, dalle 18:00 alle 20:00, per 2 settimane.

##### Fine settimana

Venerdì dalle 18:00 alle 20:00, sabato dalle 9:00 alle 11:00, per 3 settimane.

##### PROGRAMMA

Si impara a pagaiare tramite 6 escursioni in kayak lungo la costa tra Piazza Unità d'Italia e Miramare.

##### COSTO DEL CORSO

120 euro Soci, 140 euro convenzionati, 150 euro non Soci + 8 euro per tesseramento FICK per tutti.

## CANOTTAGGIO

### CORSO

#### ADULTI

##### PARTECIPANTI

Adulti di ogni livello.

##### PERIODO DEI CORSI

Da inizio giugno a fine agosto.

##### DURATA DEL CORSO

5 o 10 lezioni infrasettimanali dalle 18 alle 20.

##### PROGRAMMA

Lezioni teoriche e pratiche di canottaggio a terra e in mare, uscite in barca.

##### COSTO DEL CORSO

Pacchetto da 5 lezioni 65 euro Soci, 75 euro non Soci + 8 euro per tesseramento FIC per tutti.

Pacchetto da 10 lezioni 110 euro Soci, 120 euro non Soci + 8 euro per tesseramento FIC per tutti.

È obbligatorio saper nuotare.

POSSIBILITÀ DI ALTRI CORSI IN GIORNATE E ORARI DIVERSI IN BASE ALLE RICHIESTE.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI IN CONSEGUENZA DELLE CONDIZIONI METEO O DEGLI IMPEGNI AGONISTICI DEGLI ISTRUTTORI.

Alla fine di questi corsi è possibile continuare iscrivendosi al Circolo come Soci, uscendo in barca quando si vuole, in gruppo od individualmente, o allenandosi in palestra con i simulatori.





# ATTIVITA' ESTIVA

**AFFILIATO • FICK**

PER PRENOTARE

tel. 040 4260078 - 388 3596179

segreteria@circolomarinarmercantile.it

## ATTIVITÀ ESTIVA CANOA ALLIEVI

### PARTECIPANTI

Nostri atleti canoa cat.allievi.

### PERIODO DELL'ATTIVITA'

Dal 10 giugno fino al 19 luglio.

### PROGRAMMA

Allenamenti.

### DURATA DEL CORSO

Da lunedì a venerdì dalle 8 alle 12-12:30.

### COSTO DEL CORSO

120 euro

+ 60 euro con pranzo fino alle 13:30

+ 90 euro con pranzo+pomeriggio fino alle 16:30-17.

## ATTIVITÀ ESTIVA CANOA ADULTI

### PARTECIPANTI

Soci ed adulti che hanno partecipato al corso PRINCIPIANTI.

### PERIODO DEI CORSI

Tra maggio e settembre, ancora da definire.

### PROGRAMMA

Uscite con accompagnatore per migliorare la pagaia e per mantenersi in forma.

### DURATA DEL CORSO

1 mese, ripetibile.

Il martedì e il giovedì dalle 18:00 alle 19:30.

### COSTO DEL CORSO

Non Soci 90 euro, enti convenzionati 80 euro,

Soci 60 euro + 8 euro tesseramento FICK.

POSSIBILITÀ DI ALTRI CORSI IN GIORNATE E ORARI DIVERSI IN BASE ALLE RICHIESTE.

I PROGRAMMI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI IN CONSEGUENZA DELLE CONDIZIONI METEO O DEGLI IMPEGNI AGONISTICI DEGLI ISTRUTTORI.



# CORSI di TENNIS

## CORSO per RAGAZZI PRINCIPIANTI e PERFEZIONAMENTO

### PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2006 ed il 2018, che saranno raggruppati in modo omogeneo rispetto all'età e al livello (in base alle preiscrizioni).

### PERIODO DEI CORSI

I corsi iniziano il 10 giugno.

### DURATA DEL CORSO

2 settimane.

Dal lunedì al giovedì 10:00-11:30 o 11:30-13:00  
(8 lezioni da un'ora e mezza per un totale di 12 ore).

### COSTO DEL CORSO

135 euro per i Soci, 150 euro per i non Soci,  
+ 15 euro d'iscrizione per tutti + 4/13€ tesseramento FITP.

È possibile accordarsi preventivamente con il Circolo per corsi pomeridiani.

Eventuali lezioni perse a causa del maltempo potranno essere recuperate di venerdì; eventuali lezioni perse a causa di motivi personali dell'allievo non verranno recuperate.

**AFFILIATO • FIT**  
PER PRENOTARE  
tel. 040 4260078 - 388 3596179  
segreteria@circolomarinarmercantile.it

## CORSO per ADULTI

### PARTECIPANTI

1 maggiorenni.

### PERIODO DEI CORSI

Da maggio a settembre, orari da concordare.

### DURATA DEL CORSO

10 lezioni da un'ora.

### COSTO DEL CORSO

1 allievo/a 400 euro;  
2 allievi/e 460 euro;  
3 allievi/e 510 euro;  
4 allievi/e 580 euro;  
+ 19€ ciascuno per tesseramento FITP  
(preliminare ed obbligatorio).



# #iscrizioni

**C.M.M. NAZARIO SAURO • ASD**  
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
Ente Morale e Stella d'Oro al Merito Sportivo

## INFORMAZIONI

Per ulteriori informazioni, prenotazioni ed iscrizioni, rivolgersi alla SEGRETERIA telefonando ai numeri

+39 3883596179 - 040.4260078 nei seguenti orari:

da lunedì a venerdì 10:00 - 12:30;  
+ martedì e giovedì 16:00 - 18:00;

oppure scrivendo all'email  
segreteria@circolomarinamercentile.it .

Informazioni e prenotazioni preferibilmente via telefono o e-mail; iscrizioni e documentazione obbligatoria preferibilmente via e-mail.

## DOCUMENTI

Al momento dell'iscrizione i partecipanti dovranno presentare via e-mail il modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte (fronte e retro) e firmato da entrambi i genitori, il certificato medico per attività sportiva non agonistica, una foto, un acconto. Il saldo dovrà essere effettuato prima dell'inizio del corso.

È obbligatorio per legge il certificato medico per attività sportiva non agonistica, in alternativa va bene anche il certificato agonistico già fatto per un altro sport, purché in corso di validità e con il modulo "RETURN TO PLAY" nei casi di post-Covid.

Non verranno accolti i ragazzi sprovvisti di tali documenti.

## PAGAMENTI

Preferibilmente via bonifico bancario al seguente IBAN UNICREDIT:  
IT77W0200802213000005310176

## RIDUZIONI

Sconto fratelli: - 10 euro per il 2° e il 3° figlio.  
Convenzioni: su alcuni corsi è prevista una riduzione di 10 euro per gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati (come, ad esempio, il Circolo Aziendale Fincantieri-Wärtsilä, il Circolo Aziendale GENERALI, Circolo dipendenti Allianz, CRAL OGS, ...)  
Gli sconti non sono cumulabili.

## OCCORRENTE

Scarpe da ginnastica, calzini di cotone, pantaloncini corti, t-shirt, cappellino, felpa, kway, costume da bagno, ciabatte da mare, telo mare, crema solare protettiva, borraccia, un cambio di tutto.  
Racchette da tennis e giubbotti salvagente sono forniti dal Circolo.

## ATTENZIONE

L'organizzazione dei corsi prevede sia un numero minimo che massimo di iscritti al fine di garantire la qualità delle attività offerte.

Il programma di tutti i corsi descritti in questo dépliant potrebbe subire variazioni in conseguenza delle condizioni meteo o degli impegni agonistici degli istruttori.

Per gli adulti c'è la possibilità di altri corsi in giornate e orari diversi in base alle richieste.

QUESTO DÉPLIANT È DA CONSIDERARSI NON DEFINITIVO MA IN FASE DI AGGIORNAMENTO; POTETE TROVARE LA VERSIONE PIÙ AGGIORNATA SUL NOSTRO SITO AL LINK:

[www.circolomarinamercentile.com/corsi-estivi/](http://www.circolomarinamercentile.com/corsi-estivi/)

**APERTURA ISCRIZIONI  
DALL' 16 MAGGIO**  
-  
**PRIORITA' AI SOCI  
FINO AL 22 MAGGIO**

# #cmm

## IL CIRCOLO

IL CIRCOLO MARINA MERCANTILE È UN'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA CHE DAL 1925 PROMUOVE L'AVVICINAMENTO DEI RAGAZZI AL MONDO DELLO SPORT E LO SPIRITO DI AGGREGAZIONE, CON TANTO DIVERTIMENTO ALL'ARIA APERTA, FORMANDO NEGLI ANNI OTTIMI ATLETI ED APPASSIONATI.

Per la tutela della salute dei nostri ragazzi, dovrà essere consegnato al momento dell'iscrizione il CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA obbligatorio per legge: non verranno accolti ragazzi che non l'abbiano mandato prima via e-mail (si accettano anche certificati medici per attività agonistica purché in corso di validità e con il modulo "RETURN TO PLAY" nei casi di post-Covid).



### Genitori, parenti e accompagnatori sono invitati a:

- non presentarsi con eccessivo anticipo prima dell'inizio delle lezioni;
- non rimanere nelle sedi del Circolo durante l'orario delle lezioni;
- presentarsi puntuali al ritiro dei ragazzi alla fine delle lezioni;
- non permanere nelle sedi del Circolo dopo l'orario delle lezioni.

**CANOA**  
VERSUS  
**CANOTTAGGIO**

LE 5 PRINCIPALI DIFFERENZE

WWW.SURFCRUISE.IT

 <b>Il canoista va in canoa</b>	 <b>Il canottiere va in barca</b>
Il canoista è rivolto verso la direzione di marcia	Il canottiere è di spalle alla direzione di marcia
Il canoista usa una pagaia con una o due pale	Il canottiere usa uno o due remi.
La pagaia è libera nelle mani del canoista	I remi sono vincolati negli scalmi.
Il canoista è su una seduta fissa o in ginocchio	Il canottiere è seduto su un seggiolino scorrevole



### CIRCOLO MARINA MERCANTILE NAZARIO SAURO ASD

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
ENTE MORALE  
E STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

SEDE E CANOTTIERA  
**VIALE MIRAMARE 40/A**  
CAMPI DA TENNIS  
**VIALE MIRAMARE 107**

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI CORSI  
**388 3596179 - 040 4260078**

SEGRETERIA  
**040 412327**  
EMAIL  
**SEGRETERIA@CIRCOLOMARINAMERCANTILE.IT**  
SITO  
**WWW.CIRCOLOMARINAMERCANTILE.COM**