

CIRCOLO MARINA MERCANTILE
"NAZARIO SAURO"
Associazione Sportiva Dilettantistica
Ente Morale e Stella d'Oro al Merito Sportivo



Summer



corsi estivi di
TENNIS
KAYAK
CANOA POLO
CANOTTAGGIO

17 giugno - 7 settembre 2019



Sede: viale Miramare, 40/a - tel. 040/412327
Campi tennis: viale Miramare, 107 - tel. 040/410026
www.circolomarinarmercantile.com
segreteria@circolomarinarmercantile.it

PER PRENOTARE: tel.040412327

**AFFILIATO
CONI**



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.

Iscrizioni

Per ulteriori informazioni, prenotazioni ed iscrizioni, rivolgersi alla segreteria nella nostra sede di viale Miramare 40, al n° **040/412327** con il seguente orario di apertura al pubblico: mattina martedì + giovedì + sabato dalle 10.30 alle 12.30, pomeriggio lunedì + mercoledì + venerdì dalle 16 alle 18; oppure via e-mail al seguente indirizzo:

segreteria@circolomarina Mercantile.it

Documenti

Al momento dell'iscrizione i partecipanti dovranno presentare il **certificato medico per attività sportiva non agonistica obbligatorio per legge** ed una foto.

Riduzioni

SCONTO fratelli: €10 sul 2° e 3° figlio.

CONVENZIONI: è prevista una riduzione di €10 per gli iscritti di alcuni circoli o enti convenzionati.

Gli sconti non sono cumulabili.

EASY WELFARE VOUCHER: FINCANTIERI, Gruppo Hera e UNICREDIT

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. Un cambio di tutto.

Racchette da tennis, da ping pong e giubbotti salvagente sono forniti dal Circolo.

L'organizzazione dei corsi prevede un numero minimo di iscritti: se tale soglia non viene raggiunta lo svolgimento del corso non viene garantito. Quindi si prega di prenotare con largo anticipo per una migliore organizzazione dei corsi.

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

**ISTRUTTORI
FEDERALI**

I NOSTRI CORSI ESTIVI



PERIODO: 17 giugno - 6 settembre

DURATA: una settimana, da lunedì a venerdì, ripetibile

PARTECIPANTI: ragazzi/e di età compresa tra i 7 ed i 13 anni (2006-2012)

TUTTO IL GIORNO:

dalle 7:50 alle 17:00

COSTO: per i soci €170
la prima settimana, €160 le successive.

per i non soci €190 la
prima settimana, €180
le successive.

SOLO MATTINA:

dalle 7:50 alle 12.30,
solo le attività sportive
(senza pranzo ed
attività pomeridiane)

COSTO: €105



PROGRAMMA della GIORNATA:

07:50 - 08:10 **accoglienza** (c/o campi da tennis)

08:10 - 10:00 **sport** (tennis)

10:00 - 10:30 **merenda** (sede)

10:30 - 12:30 **sport** (LUN-GIO: canoa kayak/canoa polo VEN:tennis)

12:30 - 13:15 **pranzo** (ristorante)

13:15 - 14:15 **relax** ping pong, calciobalilla, giochi da tavolo (terrazza)

14:15 - 17:00 **spiaggia e mare** (sede)

Il programma potrebbe subire variazioni in conseguenza delle condizioni meteo o degli impegni agonistici degli istruttori.



PER PRENOTARE: tel.040412327

**AFFILIATO
FIT**



Corsi di avviamento al tennis con mini-torneo e diploma di fine corso



PERIODO: 17 giugno - 6 settembre, con inizio ogni 2 settimane.

DURATA: 8 lezioni da 1 ora e un quarto in 2 settimane, tot.10 ore

FREQUENZA: da lunedì a giovedì

ORARI **PRINCIPIANTI**: dalle 10 alle 11,15

ORARI **PERFEZIONAMENTO**: dalle 11,15 alle 12,30

CORSI di TENNIS per BAMBINI e RAGAZZI

ETA': compresa tra i 6 ed i 18 anni (nati tra il 2001 ed il 2012)

I corsi verranno organizzati in gruppi omogenei per età e livello, in base alle pre-iscrizioni.

PARTECIPANTI: min.4 max 6 ragazzi/e

COSTO: primo corso € 95 per i soci, € 110 per i non soci + €15 quota d'iscrizione; corsi successivi €85 per i soci, €100 per i non soci



Eventuali lezioni perse causa maltempo verranno recuperate di venerdì.
Eventuali lezioni perse causa impegni personali dell'allievo non verranno recuperate.
Possibilità di corsi pomeridiani previo accordo con il Circolo.

CORSI di TENNIS



**AFFILIATO
FIC**

**CIRCOLO MARINA MERCANTILE
"NAZARIO SAURO"**

Corsi di avviamento al canottaggio con 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 Canottaggio. Mini-regata e diploma di fine corso.

PERIODO: 17 giugno - 6 settembre

ETA': dai 9 ai 15 anni (2010-2004)

DURATA: 2 settimane, da lunedì a venerdì

- dal 17 al 28 giugno
- dal 8 al 19 luglio
- dal 26 agosto al 6 settembre, per 3 giorni a settimana (lunedì, mercoledì e venerdì), verrà attivato solo con sufficienti richieste

ORARIO: dalle 9:00 alle 12:30

COSTO: €165 per i soci, €180 per i non soci + €15 quota d'iscrizione.

Pre-accoglimento dalle 8:00: + €30 (solo su richiesta, min.4 ragazzi)

RIDUZIONI: - €10 per fratelli, per enti convenzionati, sul secondo e terzo turno (non cumulabili)



CORSI di CANOTTAGGIO



Gli allievi/e che dimostreranno particolare interesse e predisposizione potranno continuare l'attività, dal 9 settembre al 31 dicembre, iscrivendosi alla squadra agonistica.

PER PRENOTARE: tel.040412327

**AFFILIATO
FICK**



Tutti i CORSI DI AVVIAMENTO di canoa comprendono sia l'attività di kayak che di canoa polo.

Obiettivo: imparare ad andare in kayak da velocità ed effettuare i primi tiri in porta in canoa polo.

Gara di fine corso con consegna diploma e medaglia

CORSO "IN CANOA" per PRINCIPIANTI

DURATA: 2 settimane

- **IN CANOA1:** dal 17 al 28 giugno
- **IN CANOA2:** dal 8 al 19 luglio

FREQUENZA: lunedì, mercoledì e venerdì

ORARIO: dalle 8:30 alle 12:15

PARTECIPANTI: nati tra il 2007 ed il 2011

COSTO: € 120 per i soci, € 135 per i non soci + €15 per quota d'iscrizione



CORSO PREAGONISMO (non per principianti)

DURATA: dal 17 giugno al 31 agosto

FREQUENZA: martedì, giovedì e venerdì dalle 8:30 alle 12:15

PARTECIPANTI: per chi ha già partecipato nel 2018, nati tra il 2005 ed il 2010

COSTO: €170 per i soci, €185 per i non soci + €15 quota d'iscrizione

CORSI di CANOA = KAYAK + POLO



L'attività prosegue con i **CORSI DI PERFEZIONAMENTO**.

Obiettivo: provare la pratica agonistica del kayak con possibilità di partecipare alle gare di canoa del 25 agosto e 1 settembre, effettuare una partita di canoa polo.

Durata: da fine corso **IN CANOA** al 31 agosto

Orario: 3 volte alla settimana la mattina in base all'età ed al livello raggiunto.



CORSO "PRIMA GARA" successivo al "IN CANOA"

DURATA: dal 2 luglio al 31 agosto (dal 22 luglio per chi proviene dal corso **IN CANOA2**)

FREQUENZA: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 8:30 alle 12:15

PARTECIPANTI: per chi ha frequentato i corsi principianti **IN CANOA**

COSTO: € 75 soci / € 95 non soci dal corso **IN CANOA1** (€75 dal corso **IN CANOA2**)

Il costo di questo corso è ridotto perché prevede già le assenze causate delle ferie familiari.

CORSO "CANOA GIOVANI"

Gli allievi che dimostreranno di possedere particolare interesse e predisposizione, potranno continuare l'attività nelle squadre giovanili di canoa.

DURATA: dal 9 settembre al 31 dicembre

PARTECIPANTI: per chi ha frequentato uno dei 2 corsi principianti **IN CANOA** e il corso **PRIMA GARA**

COSTO: € 100.



CORSI di KAYAK da MARE

Impariamo a pagaiare tramite escursioni in kayak lungo la costa tra Piazza Unità e Miramare.

PARTECIPANTI: min 4, max 7

COSTO: €110 per i soci, €135 non soci

CORSO PRINCIPIANTI infrasettimanale

INIZIO: 3 giugno (3+5+7+10+14+17/6)

FREQUENZA: lunedì, mercoledì e venerdì

ORARIO: dalle 18 alle 20

DURATA: 6 lezioni da 2 ore

CORSO PRINCIPIANTI weekend

INIZIO: da definire

FREQUENZA: venerdì dalle 18 alle 20 e sabato mattina dalle 9 alle 11

DURATA: 3 settimane, 6 lezioni da 2 ore



CORSO PERFEZIONAMENTO ESTIVO

4 lezioni con istruttore + 20 uscite con accompagnatore, per migliorare la pagaiata e per mantenersi in forma

PARTECIPANTI: min 4, max 10

DURATA: dal 25 giugno a settembre (con sospensione nella settimana di ferragosto)

FREQUENZA: mart + giov, dalle 18 alle 19:30

COSTO: €135 per i soci, €165 non soci

*Per tutti i corsi per adulti:
possibilità di altri corsi in giornate e orari
diversi in base alle richieste.*



CORSI di CANOTTAGGIO

I corsi prevedono 9 lezioni da un'ora e mezza, con prove a terra e uscite in barca.

INIZIO: da concordare

FREQUENZA: fine settimana

COSTO: €165 per i soci, €180 per i non soci.

CORSI di TENNIS

ORARIO: dalle ore 18 alle 19:20

DURATA: 6 lezioni da 1 ora e 20min per un totale di 8 ore a corso

FREQUENZA: 2 volte per settimana in 3 settimane

PARTECIPANTI: min 4, max 6

COSTO: €100 per i soci, €115 per i non soci



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