

C.M.M.
Nazario Sauro



dal 12 giugno all' 8 settembre

CORSI ESTIVI 2023

● **TENNIS** ● **KAYAK** ●

● **CANOA POLO** ●

● **CANOTTAGGIO** ●

#sport

#summer

#sea

#sport



CORSO CMM SPORT CAMP

PER PRENOTARE
tel. 0404260078 – 3883596179
segreteria@circolomarinarmercantile.it

PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2010 e il 2016.

PERIODO DEI CORSI

Dal 12 giugno all' 8 settembre,
con pausa dal 14 al 18 agosto.

DURATA DEL CORSO

1 settimana (ripetibile),
da lunedì a venerdì,
dalle 8:00 alle 16:00.

Ore 8:00 in viale Miramare 107 davanti
all'ingresso dei campi da tennis; ore
16:00 in viale Miramare 40 davanti
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);
13:15-16:00 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.



CORSI CANOA

Kayak + Canoa Polo

AFFILIATO • FICK
PER PRENOTARE
tel. 0404260078 - 3883596179

CORSO PRINCIPIANTI ESTIVO

PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2010 e il 2014.

PERIODO DEI CORSI

Dal 12 giugno al 21 luglio.

DURATA DEL CORSO

A scelta da 1 fino a 6 settimane.
Da lunedì a venerdì dalle 10:00 alle 12:30.

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

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 65 euro;
2 settimane 120 euro;
3 settimane 170 euro;
4 settimane 210 euro;
5 settimane 240 euro;
6 settimane 260 euro;
+15 euro iscrizione per i non Soci.



CORSI CANOA

Kayak + Canoa Polo

AFFILIATO • FICK

PER PRENOTARE

tel.0404260078 - 3883596179

CORSO PRIMA GARA

PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati dal 2010 al 2014 che hanno frequentato il corso principianti.

PERIODO DEI CORSI

3 settimane, dal 31 luglio al 26 agosto (pausa per la settimana di Ferragosto).

DURATA DEL CORSO

3 settimane.

Da lunedì a venerdì dalle 10:00 alle 12:30.

COSTO DEL CORSO

85 euro +12 euro tesseramento FICK.

In autunno si può continuare frequentando l'attività "PREAGONISMO".



CORSI CANOA

Kayak + Canoa Polo

AFFILIATO • FICK
PER PRENOTARE
tel. 388 3596179 - 040 4260078

ATTIVITA' CANOA GIOVANI ESTIVO

PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2009 e il 2014 che hanno frequentato i corsi di perfezionamento in precedenza.

PERIODO DEI CORSI

Dal 12 giugno al 7 settembre.

DURATA DEL CORSO

13 settimane.

Da lunedì a venerdì dalle 8:00 alle 10:00.

COSTO DEL CORSO

235 euro + 15 euro iscrizione
+ 3 euro tesseramento FICK.

ATTIVITA' PREAGONISMO

PARTECIPANTI

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

PERIODO DEL CORSO

Dall'11 settembre al 31 dicembre.

FREQUENZA DEL CORSO

Ancora da definire.

COSTO DEL CORSO

90 euro.



CORSI per ADULTI KAYAK DA MARE

AFFILIATO • FICK
PER PRENOTARE
tel. 388 3596179 - 040 4260078

CORSO PRINCIPIANTI

PARTECIPANTI

Adulti principianti.

PERIODO DEI CORSI

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

110 euro Soci, 130 euro non Soci
+ 8 euro per tesseramento FICK per tutti.

ATTIVITÀ ESTIVA CANOA ADULTI

PARTECIPANTI

Adulti che hanno partecipato al corso PRINCIPIANTI.

PERIODO DEI CORSI

Ancora da definire.

PROGRAMMA

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

DURATA DEL CORSO

1 mese.

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

COSTO DEL CORSO

Non Soci 80 euro, enti convenzionati 70 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



#sea



CORSI di CANOTTAGGIO

AFFILIATO • FIC
PER PRENOTARE
tel. 388 3596179 - 040 4260078

CORSO PRINCIPIANTI

PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2009 e il 2013.

PERIODO DEI CORSI

Dal 12 giugno fino al 4 agosto:

Primo turno 12-23/6;

Secondo turno 26/6-7/7;

Terzo turno 10-21/7;

Quarto turno 24/7-4/8.

DURATA DEL CORSO

2 settimane da lunedì a venerdì dalle 8:30 alle 12:30 (possibilità di preaccoglimento alle 8:00 e di pranzo fino alle 13:00, a pagamento e con un numero minimo di adesioni).

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. È obbligatorio saper nuotare.

COSTO DEL CORSO

170 euro per i Soci; 180 euro per non Soci, + 15 euro d'iscrizione e 3 euro di tesseramento FIC; riduzione di 10 euro per i turni aggiuntivi, per i fratelli e per gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati. Questi sconti non sono cumulabili.

CORSO ADULTI

PARTECIPANTI

Adulti di ogni livello.

PERIODO DEI CORSI

Ancora da definire.

DURATA DEL CORSO

Nel fine settimana.

PROGRAMMA

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

COSTO DEL CORSO

Ancora da definire.

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

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

AFFILIATO • FIT

PER PRENOTARE

tel. 388 3596179- 040 4260078

CORSO PRINCIPIANTI e PERFEZIONAMENTO

PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2005 ed il 2017, che saranno raggruppati in modo omogeneo rispetto all'età e al livello (in base alle preiscrizioni).

PERIODO DEI CORSI

I corsi iniziano il 12 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 + 4 euro tesseramento FIT.

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.

CORSO ADULTI

PARTECIPANTI

I maggiorenti.

PERIODO DEI CORSI

Orari da concordare.

DURATA DEL CORSO

10 lezioni da un'ora.

COSTO DEL CORSO

1 allievo/a 380 euro;

2 allievi/e 440 euro;

3 allievi/e 510 euro;

4 allievi/e 580 euro;

+ 19 euro ciascuno per tesseramento FIT
(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;

+ lunedì, mercoledì e venerdì 16:00 - 18:00;

oppure scrivendo all'email
segreteria@circolomarinarmercantile.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 IIBAN UNICREDIT:
IT77W0200802213000005310176

RIDUZIONI

Sconto fratelli: - 10 euro per il 2° e il 3° figlio.

Convenzioni: è prevista una riduzione di 10 euro per gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati (come, ad esempio, il Circolo Aziendale Fincantieri-Wärtsilä, Circolo dipendenti Allianz, Illy, CRAL Insiel, CRAL Trieste Trasporti, 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.circolomarinarmercantile.com/corsi-estivi/

APERTURA ISCRIZIONI
DALL' 11 MAGGIO
PRIORITA' AI SOCI
FINO AL 15 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.



**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