

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



Summer

**corsi estivi di
CANOTTAGGIO
CANOA
TENNIS**



15 giugno - 11 settembre 2015



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

PER PRENOTARE: tel.040412327

AFFILIATO
CONI



Il Circolo Marina Mercantile è un'associazione sportiva dilettantistica che promuove, attraverso i suoi corsi estivi, l'avvicinamento dei ragazzi al mondo dello sport e lo spirito di aggregazione, con tanto divertimento all'aria aperta.

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@circolomarinarmercantile.it

Documenti

Al momento dell'iscrizione i partecipanti dovranno presentare il [certificato medico per attività sportiva non agonistica](#) e una foto tessera.

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 (SISSA, CIRCOLO AZIENDALE GENERALI, CRAL INSIEL, CRAL LLOYD TRIESTINO, CUS TRIESTE, CIRCOLO ALLIANZ TRIESTE, OGS).
Gli sconti non sono cumulabili.

Occorrente

1 paio di scarpe da ginnastica, 1 paio di calzoncini di spugna, 1 paio di pantaloncini corti, t-shirt, cappellino, felpa, costume da bagno, 1 paio di ciabatte da mare, telo mare, crema solare protettiva. Un cambio.

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.

ISTRUTTORI
FEDERALI

I NOSTRI CORSI ESTIVI



PERIODO: 15 giugno - 11 settembre

DURATA: una settimana, da lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 16.30

PARTECIPANTI: ragazzi/e di età compresa tra i 7 ed i 13 anni (2002-2008)

TUTTO IL GIORNO:
dalle 8.00 alle 16.30

COSTO: per i soci €160
la prima settimana,
€145 la seconda
settimana, €130 le
successive.

per i non soci €180 la
prima settimana, €165
la seconda settimana,
€150 le successive.

SOLO MATTINA: dalle 8
alle 12.30, solo le
attività sportive, senza
pranzo ed attività
pomeridiane, €90



PROGRAMMA della GIORNATA:

08:00 - 08:10 **accoglienza** (campi da tennis)

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

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

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

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

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

14:15 - 16:30 **spiaggia e mare**

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



PER I PIU' PICCOLI
Convenzione per i nostri Soci con il baby-parking "FOLLI FOLLETTI"
che ospitiamo tutta l'estate.

PER PRENOTARE: tel.040412327

**AFFILIATO
FIT**



PERIODO: 15 giugno - 11 settembre, con inizio ogni 2 settimane.

Mini-torneo e diploma di fine corso

MINI TENNIS

ETA': nati dal 2008 al 2010, min 4 max 8 bambini/e

DURATA: 10 lezioni da 1 ora in 2 o 3 settimane

FREQUENZA: da lunedì a venerdì (tra le 9:30 e le 12:30)

COSTO: €60 per i soci, €75 per i non soci + €15 quota d'iscrizione



CORSI di TENNIS per BAMBINI

ETA': compresa tra gli 8 ed i 14 anni (nati tra il 2001 ed il 2007)

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 RAGAZZI

ETA': compresa tra i 15 e i 18 anni (nati tra il 1997 e il 2000)

PARTECIPANTI: min.4 max 6 ragazzi/e

COSTO: primo corso € 85 per i soci, € 100 per i non soci + €15 quota d'iscrizione; corsi successivi €75 per i soci, €90 per i non soci



CORSI di TENNIS

Se possibile, i corsi verranno organizzati in gruppi omogenei per età e livello, in base alle prescrizioni.

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.



**AFFILIATO
FIC**

**CIRCOLO MARINA MERCANTILE
"NAZARIO SAURO"**

Corsi di avviamento al canottaggio dal 23 giugno.
Lezioni teoriche e pratiche di canottaggio, a terra e in mare
Mini-regata e diploma di fine corso

DURATA: 3 settimane

- dal 23 giugno al 10 luglio
- dal 14 al 31 luglio
- dal 25 agosto al 11 settembre

FREQUENZA: martedì, giovedì e venerdì



CORSI di CANOTTAGGIO

CORSO C.A.S. CANOTTAGGIO PRINCIPIANTI

PARTECIPANTI: massimo 10 ragazzi/e di età compresa tra i 10 ed i 15 anni
(anno di nascita dal 2000 al 2005)

ORARIO: dalle 9,30 alle 11

COSTO: primo corso €100 per i soci, €115 per i non soci + €15 quota d'iscrizione

CORSO C.A.S. CANOTTAGGIO PERFEZIONAMENTO

PARTECIPANTI: per chi ha frequentato uno dei corsi principianti

ORARIO: dalle 11 alle 12,30

COSTO: secondo corso €95; primo corso €100 per i soci, €115 per i non soci + €15 quota d'iscrizione



Gli allievi che dimostreranno particolare interesse e predisposizione potranno continuare l'attività, dal 14 settembre al 31 dicembre, chiedendo l'ammissione alla squadra agonistica.

COSTO: € 90

PER PRENOTARE: tel.040412327

**AFFILIATO
FICK**



Tutti i corsi CAS di canoa comprendono quest'anno sia l'attività di kayak che di canoa polo.

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

Gara di fine corso con consegna diploma e medaglia

COSTO corsi principianti IN CANOA 1-2-3: € 100 per i soci, € 115 per i non soci + €15 quota d'iscrizione

CORSO "IN CANOA" 1

per BAMBINI PRINCIPIANTI in giugno

DURATA: dal 15 giugno al 3 luglio

FREQUENZA: lunedì, mercoledì e venerdì
10:00-11:30

PARTECIPANTI: nati tra il 2005 ed il 2007

CORSO "IN CANOA" 2

per RAGAZZI PRINCIPIANTI in giugno

DURATA: dal 16 giugno al 4 luglio

FREQUENZA: martedì, giovedì dalle 9 alle
10:30, sabato dalle 10 alle 11:30

PARTECIPANTI: nati tra il 2003 ed il 2004

CORSO "IN CANOA" 3 per BAMBINI + RAGAZZI PRINCIPIANTI in luglio

DURATA: dal 6 al 24 luglio

FREQUENZA: lunedì, mercoledì e venerdì dalle 10 alle 11:30

PARTECIPANTI: nati tra il 2003 ed il 2007



CORSO per RAGAZZI solo CANOA POLO

DURATA: 5 settimane FREQUENZA: martedì e giovedì dalle 16 alle 18

PARTECIPANTI: nati tra il 2002 ed il 1997 COSTO: €125 per i soci, €155 per i non soci

CORSI di CANOA = KAYAK + POLO



**AFFILIATO
FICK**

**CIRCOLO MARINA MERCANTILE
"NAZARIO SAURO"**

L'attività prosegue con il corso di perfezionamento.
Durata: da fine corso IN CANOA al 29 agosto (5 o 8 settimane)
Orario: 3 volte alla settimana la mattina in base all'età ed al livello raggiunto.
Obiettivo: provare la pratica agonistica del kayak con possibilità di partecipare alle gare di canoa del 9 agosto e 5/6 settembre, effettuare una partita di canoa polo.
E' previsto un camp di canoa dal 9 al 14 agosto fuori Trieste.



CORSI di CANOA = KAYAK + POLO

CORSO "PRIMA GARA" 1
successivo al IN CANOA 1 e 2

DURATA: dal 7 luglio al 6 settembre
FREQUENZA: martedì, giovedì dalle 9 alle 10:30 e sabato dalle 10 alle 11:30
PARTECIPANTI: per chi ha frequentato i corsi principianti IN CANOA 1 e 2
COSTO: € 60 soci / € 80 non soci

CORSO "PRIMA GARA" 2
successivo al IN CANOA 3

DURATA: dal 28 luglio al 6 settembre
FREQUENZA: martedì, giovedì dalle 9 alle 10:30 e sabato dalle 10 alle 11:30
PARTECIPANTI: per chi ha frequentato il corso principianti IN CANOA 3
COSTO: € 60



CORSO "CANOA GIOVANI"

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

DURATA: dal 7 settembre al 31 dicembre
PARTECIPANTI: per chi ha frequentato uno dei 3 corsi principianti IN CANOA e il corso PRIMA GARA
COSTO: € 90.

PER PRENOTARE: tel.040412327

CORSI di KAYAK da MARE

Impariamo a pagaiare tramite escursioni in kayak lungo la costa tra Piazza Unità e Miramare con il campione del mondo di canoa maratona Marco Lipizer

PARTECIPANTI: min 4, max 7

COSTO: €100 per i soci, €125 non soci

CORSO PRINCIPIANTI infrasettimanale

DURATA: dal 15 al 26 giugno, 2 settimane

FREQUENZA: lunedì, mercoledì, venerdì dalle 18 alle 20, 6 lezioni da 2 ore

CORSO PRINCIPIANTI weekend

DURATA: dal 24 luglio al 8 agosto

FREQUENZA: venerdì pomeriggio dalle 18 alle 19.30, sabato mattina dalle 9.00 alle 11.30, 3 lezioni da 1 ora e mezza + 3 da 2 ore e mezza

CORSO PRINCIPIANTI infrasettimanale

DURATA: dal 17 al 28 agosto

FREQUENZA: lunedì, mercoledì, venerdì dalle 18 alle 20, 6 lezioni da 2 ore

CORSO PERFEZIONAMENTO ESTIVO

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

PARTECIPANTI: min 4, max 10

DURATA: dal 16 giugno al 17 settembre (con sospensione nella settimana di ferragosto)

FREQUENZA: mart + giov, dalle 18 alle 20

COSTO: €180 per i soci, €240 non soci

CORSI di CANOA POLO



DURATA: 5 settimane

FREQUENZA: martedì e giovedì 18 - 20

COSTO: €125 soci, €155 non soci



CORSI di CANOTTAGGIO

Questi corsi prevedono 10 lezioni da un'ora e mezza, con prove a terra e uscite in barca (timoniere/istruttore + 4 vogatori).

COSTO: €120 per i soci, €150 per i non soci.

CORSO WEEKEND

DURATA: 5 settimane, 2 volte alla settimana

FREQUENZA: sabato e domenica mattina

ORARIO: da definire

CORSO INFRASETTIMANALE

DURATA: 5 settimane, 2 volte alla settimana

FREQUENZA: martedì e giovedì

ORARIO: da definire

CORSI di TENNIS

ORARIO: dalle ore 18,30

DURATA: 8 lezioni da 1 ora e un quarto per un totale di 10 ore a corso

FREQUENZA: 2 volte per settimana in 4 settimane (mart+giov), o 3 volte per settimana in 2 settimane e mezza (lun+mer+ven)

COSTO: €90 per i soci, €105 per i non soci

PARTECIPANTI: min 4, max 6

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

CORSI PER ADULTI