Società Canottieri Sebino Lovere

"ab undis virtus et vita"

CANOTTAGGIO

Corso di canottaggio: € 200 (base e avanzato)
7 lezioni di 1h ciascuna + 1 lezione di prova gratuita di Fitrow

Lezione di perfezionamento: € 30 (durata 1h)

Corso per bambini (da 10 anni in su): un approccio alla barca con lezioni specifiche per i giovani rematori: gioco, equilibrio, tecnica miscelati per imparare divertendosi e in sicurezza.

Lezioni in vasca voga o remoergometro (durata 1h)
(simulazione a terra della barca di canottaggio)

1 persona:	**€ 30**	3 persone:	**€ 60**
2 persone:	**€ 50**	4 persone:	**€ 70**

KAYAK

Corso di kayak: € 80
3 lezioni di 1h ciascuna + 1 lezione di prova gratuita di Fitrow

Lezione di perfezionamento: € 30 (durata 1h)

Corso per bambini (da 8 anni in su): un approccio al kayak con lezioni specifiche per i giovani: gioco, equilibrio, tecnica miscelati per imparare divertendosi e in sicurezza.

Tour guidati: cosa ne dite di una fantastica gita?
In base al numero di persone che compongono il gruppo, al tempo a disposizione e alla vostra preparazione atletica, possiamo valutare insieme la soluzione migliore e il percorso da seguire.

FITROW

GIORNI & ORARI: da lunedì a venerdì 20:00 - 21:00
lunedì, mercoledì, venerdì 12:30 - 13:30

Prima lezione di prova gratuita

1 lezione	**€ 12**
Pacchetto 6 lezioni	**€ 60**
Pacchetto 12 lezioni	**€ 110**
Pacchetto 24 lezioni	**€ 190**

Attenzione: *minimo 4 partecipanti per attivare la lezione*

Disciplina "med/high intensity": potenziamento della massa muscolare e resistenza, miglioramento delle prestazioni fisiche, dispendio energetico e accelerazione ritmo metabolico. Ottimo per scaricare tensioni e stress, godere al massimo dei benefici dati dal movimento. Allenamento molto variegato che richiede il massimo lavoro fisico e mentale: vogatori, core fitness, funi, pesi, equilibrio, stretching e altro ancora.

GIORNI E ORARI

I corsi vengono effettuati tutto l'anno, giorni e orari sono concordati e personalizzati con l'istruttore per soddisfare le vostre esigenze.

Periodo estivo: tutti i giorni dalle 06:00 alle 21:00

Mail: info@canottierisebino.it
Web: www.canottierisebino.it

Istruttore corsi:
Nicola Iannone
+39 3495279979

Il canottaggio non è solo uno sport di fatica, prima di tutto è divertimento e passione... un'emozione.
È la grazia che sposa la potenza... immersi nella natura, l'acqua vi trasmetterà notevoli sensazioni.