





### Società Canottieri Sebino Lovere

"ab undis virtus et vita"

# CANOTTAGGIO



FITROW



20:00 - 21:00

## KAYAK

Corso di kayak & sup: €80

3 lezioni di 1h ciascuna + 1 lezione gratuita di Fitrow

**Lezione di perfezionamento: € 30** (durata 1h)

Corso per bambini (da 7 anni in su): un approccio specifico per i giovani: gioco, equilibrio, tecnica miscelati per imparare divertendosi e in sicurezza.

**Tour guidati:** cosa ne dite di una fantastica gita? IOrganizziamo tour personalizzati.

### Corso di canottaggio: € 200

7 lezioni di 1h ciascuna + 1 lezione gratuita di Fitrow

**Lezione di perfezionamento:** € 30 (durata 1h)

Corso per bambini (da 9 anni in su): un approccio specifico 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 4 persone: €70 2 persone: € 50

#### lunedì, mercoledì, venerdì 12:30 - 13:30 Prima lezione di prova gratuita Attenzione: minimo 2 partecipanti 1 lezione € 12 Pacchetto 6 lezioni € 60 per attivare Pacchetto 12 lezioni € 110 la l<sub>ezione</sub> Pacchetto 24 lezioni € 190

GIORNI & ORARI: martedì e giovedì

Disciplina "med/high intensity": potenziamento della massa muscolare e della resistenza, miglioramento delle prestazioni fisiche, dispendio energetico e accelerazione ritmo metabolico.





## 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: Nicola lannone +39 3495279979