



Associazione Sportiva Dilettantistica  
**Circolo Canottieri Tirrenia Todaro**  
Stella d'Oro al Merito Sportivo

## CENTRO ESTIVO DI CANOA AL CIRCOLO CANOTTIERI TIRRENIA TODARO

Il Circolo Canottieri Tirrenia Todaro organizza per l'estate 2023 un centro estivo per ragazzi, dedicato in particolare agli sport di pagaia, ma non solo! Potrai praticare un nuovo sport all'aria aperta, immerso in un contesto storico e naturale, nel tratto di fiume compreso tra Ponte Duca d'Aosta e Castel Sant'Angelo. Inoltre sono previste attività sportive e ludiche a terra, oltre a giochi di gruppo con ricchi premi settimanali!

Il campus è aperto a tutti i ragazzi e ragazze nati dal 2015 al 2009, desiderosi di provare un'esperienza unica a contatto con la natura, osservando il centro di Roma da una nuova prospettiva.

Corri a trovarci, ti aspettiamo!

### Settimane

12-16 giugno

19-23 giugno

26-30 giugno\*

3-7 luglio\*

10-14 luglio\*

17-21 luglio\*

*\*Da confermare in base al numero di iscrizioni*

### Costi

	Prime 3 settimane di iscrizione			Dalla quarta settimana di iscrizione in poi (anche non consecutive)	
	full day 8:30-16:30 0	Mezza giornata 8:30-12:30 (pranzo escluso)	Giornata singola	full day 8:30-16:30	Mezza giornata 8:30-12:30 (pranzo escluso)
<b>Quota intera</b>	170	100	40	150	90
<b>Già iscritti al cas</b>	140	80	35	120	70
<b>Figli e parenti dei soci</b>	120	70	30	105	60
<b>Fratelli/sorelle</b>	140	80	35	120	70

Nella settimana dal 26 al 30 giugno, data la festività di San Pietro e Paolo, si applicano costi di iscrizione differenti:

Settimana di San Pietro e Paolo 26-30 giugno		
	<b>Full day 8:30-16:30</b>	<b>Mezza giornata 8:30-12:30 (pranzo escluso)</b>
<b>Quota intera</b>	135	80
<b>Già iscritti al cas</b>	110	65
<b>Figli e parenti dei soci</b>	90	55
<b>Fratelli/sorelle</b>	110	65

### Programma della giornata

**8:30-9:00** Accoglienza e suddivisione in gruppi.

**9-10** Risveglio motorio a terra attraverso prove di equilibrio, percorsi di agilità e coordinazione, ginnastica a corpo libero e stretching.

**10-10:30** Pausa merenda.

**10:30-12** Attività sportiva in canoa.

**12-13:30** Pausa pranzo e siesta.

**13:30-14:45** Attività ludiche e ricreative a terra, giochi di gruppo suddivisi in squadre, con classifica finale settimanale e premiazioni.

**15-16:15** Attività ludiche, ricreative e coordinative in acqua attraverso la prova di diversi tipi di imbarcazioni.

**16:15-16:30** Conclusione delle attività e Sistemazione del materiale

**16:30-17** Uscita



### **Cosa portare:**

- 2 cambi di vestiario sportivo
- Ciabatte
- Scarpe da ginnastica
- Crema solare
- Cappellino
- Borraccia o bottiglia d'acqua
- Asciugamano

### **FAQ**

#### ***Gli orari sono flessibili?***

*Si, ma cerchiamo di rispettarli quanto più possibile. A fronte di giustificati motivi l'ingresso è comunque consentito fino alle 10:30, e l'orario di uscita può essere leggermente anticipato o posticipato fino alle 17.*

#### ***Cosa comprende la quota di iscrizione?***

*Nella quota di iscrizione è compreso l'accesso alle strutture del circolo, l'utilizzo di canoe, pagaie e salvagenti, pranzo e merenda presso il ristorante del Circolo per la formula full time, solo merenda per la formula mezza giornata.*

#### ***Chi sono gli istruttori del centro estivo?***

*Tra i nostri istruttori ci sono ex atleti agonisti del circolo, laureati in Scienze Motorie, tecnici federali F.I.C.K. (Federazione Italiana Canoa Kayak) ed ex atleti azzurri.*

#### ***È consentito ai genitori l'ingresso al Circolo?***

*L'ingresso al Circolo e la visita delle strutture è consentita in fase di iscrizione, durante una giornata di prova ed il primo giorno di campus al momento delle presentazioni. Successivamente, per ragioni di ordine e nel rispetto dei soci, i genitori sono gentilmente invitati ad accompagnare e riprendere i ragazzi senza oltrepassare la segreteria, salvo essere accompagnati all'interno da personale autorizzato.*

### **Contatti:**

**Giovanni Bandini whatsapp:** +39 3469616896

**Segreteria sportiva canoa:** [canoa@canottieritirreniatodaro.it](mailto:canoa@canottieritirreniatodaro.it)

