



PROGRAMMA CORSI SPORTIVI 2023 - 2024

Calcio a 5

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 25 Settembre 2023 – 14 Giugno 2024

Piccoli Amici	2018/2017	Mono-Bisettimanale	Lunedì – Mercoledì-Venerdì	17,00 – 18,30
Primi Calci	2016/2015	Mono-Bisettimanale	Lunedì – Mercoledì-Venerdì	17,00 – 18,30
Pulcini	2014/2013/2012	Mono-Bisettimanale	Lunedì – Mercoledì-Venerdì	17,00 – 18,30

Canoa

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 25 Settembre 2023 – 14 Giugno 2024

Dal 2010 al 2015	Trisettimanale/Bisettimanale/Monosettimanale	dal Lunedì al Venerdì	14,45 – 16,45
Dal 2008 al 2015	Bisettimanale	Martedì / Giovedì	17,00 – 18,30
Dal 2010 al 2015	Turno che si può affiancare a qualsiasi giorno della settimana	Sabato	10,00 – 12,00

Mail: segreteria sportiva.canoa@ccaniene.com

Canottaggio

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 25 Settembre 2023 – 14 Giugno 2024

Dal 2010/2011	Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì	14,30 – 16,00
Dal 2010/2014	Bisettimanale	Martedì / Giovedì	14,30 – 16,00
Dal 2010 al 2014	Trisettimanale/Bisettimanale/Monosettimanale	dal Lunedì al Venerdì	16,00 – 17,30
Dal 2010 al 2014	Turno che si può affiancare a qualsiasi giorno della settimana	Sabato	10,30 – 12,00
Dal 2006 al 2009	Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì	17,15 – 18,45

Mail: segreteria sportiva.canottaggio@ccaniene.com

Canottaggio Master Femminile

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 11 Settembre 2023 – 14 Giugno 2024

Principiante e Pratiche	Bisettimanale Monosettimanale	Lunedì / Venerdì giorno a scelta	7,30 – 8,30 / 8,30 – 9,30 / 9,30 – 10,30
Agoniste	Trisettimanale Bisettimanale	Corso Bisettimanale + Mercoledì Martedì / Giovedì	9,30 – 10,30 (Indoor Rowing) 8,45 – 9,45

Padel

I corsi si svolgeranno da Ottobre a Giugno, con inizio il 2 Ottobre 2023 – 14 Giugno 2024

2011 – 2017	Mono - Bisettimanale	Lunedì/Mercoledì – Martedì/Giovedì – Venerdì	
2005 – 2012	Bisettimanale e Trisettimanale	Lunedì/Mercoledì – Martedì/Giovedì – Venerdì	
		Lezione Padel	15,00 – 16,00 - Prep. atletica
		Lezione Padel	16,00 – 17,00 - Prep. atletica
		Lezione Padel	17,00 – 18,00 - Prep. atletica
			16,00 – 16,45
			17,00 – 17,45
			18,00 – 18,45

Mail: segreteria sportiva.padel@ccaniene.com

Tennis

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 25 Settembre 2023 – 14 Giugno 2024

2006/2011	Dal Lunedì al Venerdì	Lezione Tennis	16,30 – 17,30
	Dal Lunedì al Venerdì	Lezione Tennis	17,30 – 18,30
	Dal Lunedì al Venerdì	Lezione Tennis	18,30 – 19,30
2012/2018	Dal Lunedì al Venerdì	Lezione Tennis	16,30 – 17,30
		Lezione Tennis	17,30 – 18,30

La preparazione atletica (obbligatoria) si svolgerà dalle ore 15.30 alle 19.30 prima o dopo l'orario della lezione di tennis.

Mail: segreteria sportiva.tennis@ccaniene.com

Nuoto e Fitness

I corsi si svolgeranno presso l'impianto AQUANIENE, per informazioni potete visitare il sito www.aquaniene.it o contattare il n. 06/8084059.

TUFFI

I corsi di tuffi vengono svolti presso le piscine del Foro Italico e sono rivolti a bambini/e a partire dai 5 anni, sia principianti che agonisti, ai ragazzi ed adulti.

Per maggiori informazioni rivolgersi alla segreteria dell'impianto sportivo Aquaniene o contattare la responsabile tecnica Benedetta Molaioli al 335.7466233

Per tutti i corsi sportivi è obbligatorio far pervenire al momento dell'iscrizione il CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO PER L'ATTIVITA' AGONISTICA rilasciato da un Medico specialista in Medicina dello Sport.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni rivolgersi alla Segreteria Sportiva Tel. 06/8074793
- segreteria sportiva@ccaniene.com - WWW.CCANIENE.COM