



PROGRAMMA CORSI SPORTIVI 2025 - 2026

Canoa

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 22 Settembre 2025 - 12 Giugno 2026

Dal 2012 al 2017	Trisettimanale/Bisettimanale/Monosettimanale	dal Lunedì al Venerdì	14,45 - 16,45
Dal 2010 al 2016	Bisettimanale	Martedì / Giovedì	17,00 - 18,30
Dal 2012 al 2017	Turno che si può affiancare a qualsiasi giorno della settimana	Sabato	10,00 - 12,00

Mail: segreteriasportiva.canoa@ccaniene.com

Canottaggio

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 22 Settembre 2025 - 12 Giugno 2026

Dal 2012/2013	Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì	14,30 - 16,00
Dal 2012/2016	Bisettimanale	Martedì / Giovedì	14,30 - 16,00
Dal 2012/2016	Trisettimanale/Bisettimanale/Monosettimanale	dal Lunedì al Venerdì	16,00 - 17,30
Dal 2012 al 2016	Turno che si può affiancare a qualsiasi giorno della settimana	Sabato	10,30 - 12,00
Dal 2008 al 2011	Trisettimanale	Lunedì / Mercoledì / Venerdì	17,00 - 18,00

Mail: segreteriasportiva.canottaggio@ccaniene.com

Canottaggio Master Femminile

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 9 Settembre 2024 - 13 Giugno 2025

Principiante e Pratiche 9,30 - 10,30	Bisettimanale Monosettimanale Trisettimanale Agoniste	Lunedì / Venerdì giorno a scelta Corso Bisettimanale + Mercoledì 2-3-4 volte a settimana con orari e giorni da stabilire con le allenatrici	7,30 - 8,30 / 8,30 - 9,30 / 9,30 - 10,30 (Indoor Rowing)
---	--	--	---

Padel

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 29 Settembre 2025 - 19 Giugno 2026

2015 - 2020	Mono - Bisettimanale	Dal Lunedì al Venerdì
2009 - 2014	Bisettimanale e Trisettimanale	Dal Lunedì al Venerdì

La preparazione fisica (obbligatoria) di durata 45' si svolgerà dalle 15,00 alle 18,45 prima o dopo l'orario della lezione di PADEL.

Lezione Padel	15,00 - 16,00
Lezione Padel	16,00 - 17,00
Lezione Padel	17,00 - 18,00

Mail: segreteriasportiva.padel@ccaniene.com

Tennis

I corsi si svolgeranno da Settembre a Giugno, con inizio il 22 Settembre 2024 - 5 Giugno 2025

2008/2020	Scuola Tennis	Dal Lunedì al Venerdì	Lezione Tennis	16,30 - 17,30
		Dal Lunedì al Venerdì	Lezione Tennis	17,30 - 18,30
2008/2015	Pre-Agonismo	Dal Lunedì al Venerdì	Lezione Tennis	18,30 - 20,00
	Agonismo (Under 12-14 / Under 16-18)	Dal Lunedì al Venerdì	Lezione Tennis	

La preparazione atletica (obbligatoria) si svolgerà dalle ore 16.30 prima o dopo l'orario della lezione di tennis.

Mail: segreteriasportiva.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/o iscrizioni rivolgersi alla Segreteria Sportiva - tel. 06/8074793 - segreteriasportiva@ccaniene.com - WWW.CCANIENE.COM