



Associandoti alla Canottieri Milano contribuirai ad uno dei più nobili obiettivi della **nostra Associazione Sportiva Dilettantistica: l'avviamento allo sport dei giovani** (art. 1 dello Statuto sociale).

### Utilizzo Open (Società aperta 364 giorni l'anno dalle 7:15 alle 23:30):

Piscina Olimpionica, Palestra, Corsi Fitness, Palestra Canottaggio (in orari liberi da corsi), Tennis, Basket, Sauna, Area verde attrezzata, Area giochi, Campo Bocce, Solarium, Ristorante (con sconto 10%), Biliardo, Sala TV, Sala Eventi (gioco carte), Parcheggio Privato.

**Tennis Estivo e Invernale GRATUITO, Corsi Fitness e Acqua Fitness GRATUITI e sconto 30% sui corsi sportivi per te e i tuoi figli under18!**

Le quote Canottieri Milano sono da Statuto annuali 1 Gennaio-31 Dicembre, solo per la prima iscrizione vengono stabilite delle tariffe promozionali sui mesi di utilizzo con termine abbonamento sempre al 31 Dicembre.

#### SOCI EFFETTIVI (coloro che usufruiscono di tutti gli impianti)

- Ordinari **1.700,00€ + 100,00€**

- Genitore di 1 figlio socio e/o atleta fino ai 22 anni **1.500,00€ + 75,00€**

- Genitore di 2 o più figli soci e/o atleti fino ai 22 anni **1.360,00 €+ 75,00€**

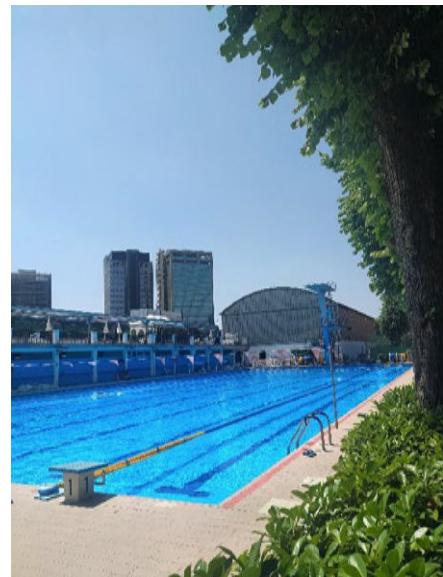
- 2 genitori di 1 figlio socio e/o atleta fino ai 22 anni **1.230,00€ + 75,00€**

- 2 genitori di 2 o più figli soci e/o atleti fino ai 22 anni **1.210,00 €+ 75,00€**

**SOCI GIOVANI: 14-18 anni 590,00 €+ 35,00€**

**SOCI GIOVANI: 19-26 anni 825,00 €+ 50,00€**

**SOCI GIOVANI: 27-32 anni 1.175,00 €+ 70,00€**



**\* Sotto i 14 anni i/le ragazzi/e possono essere presenti in Canottieri Milano solo con socio adulto.  
> I bambini, figli di Soci/e, di età sino agli 13 anni, non pagano alcuna quota.**





In più per i SOCI promozioni presso i centri convenzionati:

**ALZAYA Appartamenti, via Watt <https://alzaya-canottieri.webflow.io/>**

- SOCI e ATLETI offerte esclusive sull'acquisto di appartamenti

**AKESO STUDIO (Studio Medico, Nutrizione), Ripa di porta ticinese 33 [www.studiomedicoakeso.com](http://www.studiomedicoakeso.com)**

- SOCI e ATLETI: sconto 15% visita gastroenterologica, omeopatia, agopuntura, consulenza nutrizionale, piani alimentari, floriterapia

**BACO BICI (vendita e riparazione biciclette), via solari 52 [www.baco.it](http://www.baco.it)**

- SOCI e ATLETI: sconto 15% sulle riparazioni city bike, mountain bike, e-bike, mtb

**BE FYSIO (fiosioterapia), Corso Genova 23 - <https://www.befysio.com/>**

- SOCI e ATLETI: sconto in fattura del 10%

**BORIO MANGIAROTTI**

- SOCI e ATLETI: 5% di sconto sull'acquisto di un appartamento presso Tirana24 <https://www.tirana24.it/>

**CRYOVIS (Crioterapia) [Viale Luigi Majno 19 - https://www.cryovis.com/](https://www.cryovis.com/)**

- SOCI e ATLETI: 15% di sconto sulle prestazioni offerte dal Centro Cryovis

**DANDEL HOUSE, in via Morimondo 1 - <https://dandelhouse.it/>**

Progettazione, Pulizia, Trasloco, Tuttofare, Immobiliare, Certificazioni, Risparmio energetico, Servizi fotografici immobili, Assistenza contrattuale (anche tra privati), Finanziamenti, Assistenza Legale e Notarile, e molto altro !

- SOCI e ATLETI: a partire da 5% su tutti i suoi servizi

**DOMINA ABBIGLIAMENTO (abbigliamento donna) Corso Cristoforo Colombo 3, zona Porta Genova.**

- SOCI e ATLETI sconto del 15% su tutto

**FARMACIA DINAMICA (farmaci, integratori ...) via Lodovico il moro, 3**

**- <https://www.farmaciadinamicamilano.it/>**

- SOCI e ATLETI:

**Sconto 10%**

**su prodotti sop / otc (senza obbligo di prescrizione / over the counter)**

**su integratori, parafarmaco, dermocosmesi,**

**prodotti per l'infanzia e dispositivi medici**

**su tutti i servizi in farmacia**

## **IMPROVEYOURSELF [improve.iys@gmail.com](mailto:improve.iys@gmail.com)**

- 15% su tutti i servizi, per i vostri soci e per i vostri atleti (servizi legati al benessere e alla crescita personale e professionale.)

## **ISOKINETIC (fisioterapia e riabilitazione) via Morimondo 26 - <https://isokinetic.com/milano-navigli/>**

- SOCI: 15% di sconto
- ATLETI: 15% di sconto

## **ISTITUTO EUROPEO LEOPARDI (Italian International School) [www.istitutoleopardi.it](http://www.istitutoleopardi.it)**

- SOCI: 15% di sconto sulla retta annuale (non retroattivo)
- ATLETI: 15% di sconto sulla retta annuale (non retroattivo)

## **LEONI SPORT (Abbigliamento, Attrezzature Sportive) Via Giorgio Washington, 94 - <https://leonisport.it/>**

- SOCI e ATLETI: 15% di sconto

## **MILE SCHOOL (Bilingual School), via Olgiate 14 - [mileschool.it](http://mileschool.it)**

- SOCI e ATLETI esenzione pagamento Tassa prima Iscrizione una tantum

## **MV% ceramics design, via alzaia naviglio grande 156 - <https://www.mv-ceramicsdesign.it/shop/>**

- SOCI e ATLETI sconto del 15% su tutti i prodotti!

## **KATIA CONSONNI (Parrucchiere), Via Hoepli 3 C, Milano - Tel.3292134851**

**- [https://www.katiaconsonni.com/](http://www.katiaconsonni.com/)**

- sconto del 20% su tutti i servizi di parrucchiere a partire da un importo di 30€

## **OTTICA CENISIO via Cenisio 18 - <http://www.otticacenisio.it/>**

- SOCI e ATLETI: dal 10% al 40% su diversi prodotti (Lenti, Montature, Accessori)

## **OTTICA BARELLO dal 1919 srl - Via Torino 25/5 - <https://www.barello.com/>**

- SOCI e ATLETI: CODICE COUPON del 10% di sconto extra oltre al 30% già esistente sul sito o in negozio

## **SKINMEDIC Beauty Center Milano Gramsci - <https://skinmedic.it/store/skinmedic-beauty-clinic-milano-gramsci/>**

- SOCI e ATLETI: Sconto 15% su trattamenti laser e corpo
- SOCI e ATLETI: Sconto 10% su trattamenti viso

## **STUDIO SORRIDIMI via Zuara 22, +393890588822 - [sorridimi@hotmail.com](mailto:sorridimi@hotmail.com) Ortodonzia, Implantologia, Protesi, Trattamenti viso**

- SOCI e ATLETI: Sconto 15% su tutte le prestazioni

## **E SE SEI FUORI SEDE PER LAVORO O SVAGO POTRAI USURUIRE DI Ospitalità gratuita fino a 20 ingressi presso:**

Canottieri Cerea (Torino), Canottieri Garda Salò (Salò), Canottieri Lazio (Roma), Canottieri Marsala (Marsala), Canottieri Roggero di Lauria (Palermo), Lega Navale Spagnola (Madrid), Rari Nantes (Napoli)



**Centro Avviamento Sport**

**Nuoto Pallanuoto Fitness&Acqua**  
**Tuffi Sincro Canoa Canottaggio**  
**Minibasket Tennis**

# Regolamento

## Obiettivi

Tutti i nostri corsi di avviamento allo sport sono introduttivi e propedeutici all'eventuale attività agonistica, fedeli al modello di sport accessibile a tutti, ma anche alla grande tradizione sportiva della società.

## Istruttori

I nostri istruttori sono in possesso del brevetto di istruttore/allenatore delle rispettive federazioni sportive e/o della laurea in Scienze Motorie.

## Regole generali

### Iscrizione

Per i soci è previsto uno sconto del 30% su tutti i corsi.

Per i non soci al costo del corso, andranno aggiunti 25 euro annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5 euro una tantum per la tessera magnetica d'accesso.

### Rinuncia e infortuni

**In caso di rinuncia al corso entro e non oltre la terza lezione di calendario, verrà riconosciuto un rimborso del 30% sul costo complessivo.**

**In caso di infortunio avvenuto durante il corso presso la nostra struttura, verrà concesso un bonus del 50% sulle lezioni perse, utilizzabile nel corso successivo.**

### Certificato medico

All'atto dell'iscrizione è necessario presentare un certificato medico per la pratica sportiva non agonistica.

Successivamente alla consegna non verranno rilasciate copie né originali.

È possibile prenotare presso la nostra società una visita medica al costo di 50 euro con ECG compreso.

### Comportamento

Gli iscritti ai corsi sono tenuti al rispetto del regolamento interno e comunque sempre ad una condotta decorosa e al rispetto delle infrastrutture.

### Accesso

È consentito l'accesso negli spogliatoi ad un solo accompagnatore e solo per bambini al di sotto dei 6 anni.

L'accesso alla società è regolato attraverso tessera magnetica

2

che permette l'accesso 40 minuti prima dell'inizio del corso fino a 40 minuti dopo la conclusione.

Le strutture dove si svolgono i corsi sono accessibili solo al termine della lezione precedente.

# nuoto

ACQUA

## Ambientamento

Per i nati/e nel 2022 e fino marzo 2023 (previa prova).

Ogni lezione durerà 35 minuti con la presenza dell'istruttore in acqua.

Gruppi di massimo 5 bambini.

	da lunedì a venerdì	sab	1 periodo		annuale	
1° turno	16.15-16.50	9.00-9.35	mono	234 €	mono	390 €
2° turno	17.00-17.35	9.45-10.20		351 €		572 €
3° turno	17.45-18.20	10.30-11.05	bisett	351 €	bisett	572 €
4° turno		11.15-11.50				

## Materna

Per i nati/e nel 2020 e 2021.

La durata della lezione sarà di 45 minuti. Gruppo di massimo 6 bambini.

	da lunedì a venerdì	sab	1 periodo		annuale	
1° turno	16.15-17.00	9.00-9.45	mono	234 €	mono	390 €
2° turno	17.00-17.45	9.45-10.30		351 €		572 €
3° turno	17.45-18.30	10.30-11.15	bisett	351 €	bisett	572 €
4° turno		11.15-12.00				

## Scuola

Per i nati/e tra il 2009 e il 2019. Ogni lezione sarà di 45 minuti.

Gruppi di massimo 8 bambini.

	lun mer gio	mar ven	sab	1 periodo		annuale	
1° turno	16.15-17.00	16.15-17.00	9.00-9.45	mono	260 €	mono	442 €
2° turno	17.00-17.45	17.00-17.45	9.45-10.30				
3° turno	17.45-18.30	17.45-18.30	10.30-11.15	bisett	377 €	bisett	676 €
4° turno	18.30-19.15		11.15-12.00				

**GEN Z** dedicato a ragazze/i che hanno già compiuto 16, 17 e 18 anni.

<b>GEN Z</b>	lun	mer	gio	1 periodo		annuale	
vasca 21 mt	20.00-20.45	20.00-20.45	20.00-20.45	mono	286 €	mono	494 €
					442 €		780 €

### Durata

1° periodo 13 ottobre 2025 - 26 gennaio 2026

2° periodo 30 gennaio 2026 - 09 maggio 2026

## NOTE

I corsi si terranno sui 21 mt o 50 mt in base alle esigenze organizzative e alle direttive tecniche del responsabile di vasca.

## RECUPERI

Disponibili 2 a periodo non cumulabili.

Da concordare con il coordinatore di vasca il giorno e l'orario.

Può essere disdetto fino a un massimo di 12 ore prima altrimenti verrà perso.



# nuoto

## Perfezionamento

Per i nat/e tra 2010– 2012.

La durata della lezione sarà di 45 minuti

Obbligatorio: saper nuotare 3 stili. Sempre prevista una prova prima di essere inseriti all'interno del corso.

In caso di NON IDONEITA' al corso, si potrà scegliere sui giorni/orari disponibili.

Finalità: Corso dedicato a tutti i ragazzi che sanno già nuotare almeno i tre stili e vogliono continuare a perfezionarsi con un mini-allenamento, ma senza l'impegno richiesto dal nuoto agonistico.

I gruppi potranno essere quindi eterogenei in termini di anni di nascita. Gruppo minimo di 4 iscritti e massimo di 10 iscritti per fascia oraria.

### Durata

13 ottobre 2025 – 9 maggio 2026

	lun	mar	mer	gio	ven	annuale	
1° turno	-	15.30-16.15	16.15-17.00	15.30-16.15	15.30-16.15	mono	357 €
2° turno	19.15-20.00	16.15-17.00	19.15-20.00	19.15-20.00	-	bisett	560 €

## PROVINI PROPAGANDA & PERFEZIONAMENTO NUOTO

**Giovedì 19/06 dalle ore 17.00**

### NOTE

I corsi si terranno sui 21 mt o 50 mt in base alle esigenze organizzative e alle direttive tecniche del responsabile di vasca.

### Recuperi

**4** Disponibili 2 a periodo per i corsi monosettimanali, 4 per i bi e trisettimanali (non cumulabili).

Da concordare con l'istruttore il giorno e l'orario e successivamente inviare email a [info@canottierimilano.it](mailto:info@canottierimilano.it)

Il recupero fissato può essere disdetto fino a un massimo di 12 ore prima altrimenti verrà perso.



# nuoto

ACQUA

## Propaganda

Corso propedeutico all'agonismo di nuoto, dedicato a bambini (nati nel 2017-2018) e bambine (nate nel 2017-2018-2019).

Durata allenamento: 60 minuti

Obbligo di due allenamenti a settimana.

L'accesso al corso può avvenire attraverso due modalità:

1. Segnalazione del coordinatore di vasca sui bambini che frequentano i nostri corsi;

2. Su candidatura esterna, previa prova preliminare (vedere data relativa al corso) di bambini/e che sappiano nuotare stile libero (con respirazione completa e bracciata non meccanica) e dorso.

E' prevista la partecipazione a manifestazioni provinciali in base alla categoria di appartenenza e sulle indicazioni che il Comitato Regionale darà nel corso della stagione.

Durata: 13 ottobre 2025 – 9 maggio 2026

compreso prolungamento Estivo  
solo bisettimanale fino al 30/06

lun	mer	gio	annuale	
17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	bisett	595 €
			trisett	771 €

## PROVINI PROPAGANDA & PERFEZIONAMENTO NUOTO

**Giovedì 19/06 dalle ore 17.00**

### NOTE

I corsi si terranno sui 21 mt o 50 mt in base alle esigenze organizzative e alle direttive tecniche del responsabile di vasca.

### Recuperi

Disponibili 2 a periodo per i corsi monosettimanali, 4 per i bi e trisettimanali (non cumulabili).

Da concordare con l'istruttore il giorno e l'orario e successivamente inviare email a [info@canottierimilano.it](mailto:info@canottierimilano.it)

Il recupero fissato può essere disdetto fino a un massimo di 12 ore prima altrimenti verrà perso.

# FITNESS & ACQUA

## Fitness & Acqua

Finalità: Corso dedicato a tutti i ragazzi/e nati dal 2013 e più grandi che sanno già nuotare i tre stili e vogliono abbinare al nuoto una prima parte di preparazione atletica, seguiti da un Preparatore Atletico qualificato. Sotto la sua supervisione lavoreranno in palestra atleti con esercizi a corpo libero e funzionali per poi trasformare il lavoro fatto in acqua.

Durata lezione: 75 minuti

Gruppo di minimo 2 iscritti e massimo 8 iscritti.

Durata

13 ottobre 2025 – 9 maggio 2026

lun	mer	annuale	
15.00-16.15	15.00-16.15	mono	385 €
		bisett	560 €

## AQUAGOL

Corso dedicato ai ragazzi nati negli anni 2015-2016-2017 che intendono avvicinarsi alla pallanuoto, consolidando l'attività natatoria.

Corso dedicato alle ragazze nate negli anni 2012-2013-2014-2015 che intendono avvicinarsi alla pallanuoto, consolidando l'attività natatoria.

Obbligo di due allenamenti a settimana.

Finalità per entrambi i corsi: All'interno della programmazione è previsto il perfezionamento del nuoto e l'introduzione dei concetti base della pallanuoto.

L'obiettivo è un graduale avvicinamento al mondo della pallanuoto e un futuro inserimento nelle squadre giovanili.

Durata: Ogni lezione durerà 60 minuti.

L'accesso al corso può avvenire secondo le due seguenti modalità:

1. Segnalazione del coordinatore di vasca sui bambini che frequentano i nostri corsi;
2. Su candidatura esterna, previa prova preliminare (scrivere all'email indicata sotto) di bambini/e che sappiano nuotare stile libero (con respirazione completa e bracciata non meccanica), dorso e accenni di rana.

Periodo: 13 ottobre – 09 maggio 2026  
con possibilità di prolungamento Estivo (come da Brochure Estiva)

mar	gio	ven	annuale
17.30-18.30	18.30-19.30	17.30-18.30	735 €

## PROVINI AQUAGOL

**scrivere a:**  
**[pallanuoto@canottierimilano.it](mailto:pallanuoto@canottierimilano.it)**

# TUFFI

15 minuti di ginnastica specifica

45 minuti in acqua

Finalità: tecnica di base | entrata in acqua (avanti-indietro) | tuffi elementari (avanti-indietro ritornato).

**Scolari - Frequenza obbligatoria bisettimanale (con possibilità di trisettimanale) - Scuole Elementari**

Per ragazzi/e nati negli anni dal 2015 al 2019

**Juniores - Frequenza mono o bisettimanale (con possibilità di trisettimanale) - Scuole Medie e Superiori**

Per ragazzi/e nati negli anni dal 2010 al 2014

**GEN Z novità 2025 - Frequenza mono o bisettimanale (con possibilità di trisettimanale)**

Per ragazzi/e che hanno già compiuto 16, 17 e 18 anni

Minimo 3 iscritti - massimo 8 iscritti per corso/fascia oraria

Durata: 13 ottobre 2025 – 9 maggio 2026

		lun	mer	sab	
1° turno	Juniores	15.00-16.00	15.00-16.00	9-10	Jun + Gen Z
2° turno	Juniores	16.00-17.00	16.00-17.00	10-11	Jun + Gen Z
3° turno	Scolari	17.00-18.00	17.00-18.00	11-12	Scolari
4° turno	Scolari	18.00-19.00	18.00-19.00		
5° turno	GEN Z	19.00-20.00	19.00-20.00		

annuale		
monosett	bisett	trisett
434 €	700 €	792 €

# SINCRO

ACQUA

Cerchiamo un modo diverso per apprezzare l'elemento acqua, attraverso uno sport divertente, che unisce l'eleganza della danza alla complessità del nuoto.

Finalità: apprendimento e sviluppo progressivo delle tecniche del sincro.

In particolare: sgambata | remate di base e complesse | coreografie con finalità il saggio previsto durante il nostro Open Day.

## **Scolari**

Corso dedicato a bambine/i nate/i nel 2016-2017-2018

Durata allenamento: 60 minuti (indicativamente 15 minuti fuori acqua + 45 minuti in acqua)

Obbligo di due giorni a settimana.

L'accesso al corso può avvenire SOLO previa prova preliminare (vedere data relativa al corso) di ragazze/i che sappiano nuotare stile libero (con respirazione completa e bracciata non meccanica), dorso e abbiano dimestichezza con le fasi di immersione.

### Durata

13 ottobre 2025 – 9 maggio 2026

	lun	mer	sab	bisett	trisett
<b>Scolari</b>	17.30-18.30	17.30-18.30	11.00-12.00	630 €	699 €

## **PROVINI SINCRO**

9

**Giovedì 19/06 dalle ore 17.00**



# SINCRO PROPAGANDA

## 'ROPAGANDA NOVITÀ 2025

Corso dedicato a ragazze/i nate/i tra il:

**cat. Cadetti** 2009 - 2010

**cat. Juniores** 2011 - 2012

**cat. Ragazzi** 2013 - 2014

**cat. Allievi** 2015 - 2016

Il corso è rivolto a ragazze/i con buona base di acquaticità e nuoto, poiché questa disciplina prevede che gli atleti eseguano esercizi coreografici in acqua a tempo di musica, con difficoltà tecniche ed acrobatiche sempre più complesse.

Il corso è finalizzato al perfezionamento delle tecniche e al confronto con altre realtà sportive attraverso competizioni organizzate dalla FIN.

Durata allenamento: 90'

Obbligo di due giorni a settimana

**E' previsto il tesseramento FIN e la partecipazione a manifestazioni provinciali** in base alla categoria di appartenenza e sulle indicazioni che il Comitato Regionale darà nel corso della stagione

L'accesso al corso può avvenire secondo le due seguenti modalità:

1. Segnalazione dell'istruttrice per chi ha già frequentato il corso;
2. Previa prova preliminare (vedere data relativa al corso) di ragazze/i che sappiano nuotare stile libero (con respirazione completa e bracciata non meccanica), dorso e abbiano dimestichezza con le fasi di immersione.

Durata

13 ottobre 2025 – 9 maggio 2026

	lun	mer	sab	bisett	trisett
<b>Propaganda</b>	16.00-17.30	16.00-17.30	9.30-11.00	700 €	771 €

## **Canoa bambini (10-12 anni) e Ragazzi (13-18 anni)**

Le lezioni sono tenute da Istruttori diplomati F.I.C.K.  
(Federazione Italiana Canoa Kayak)

Il corso persegue 5 obiettivi principali:

- 1) Equilibrio, acquaticità e sicurezza in acqua
- 2) Tecnica di pagaiata e conduzione
- 3) Manovre e spostamenti
- 4) Andature, controllo e combinazioni di manovre
- 5) Abilità e velocità di combinazioni e controllo tecnica

Al termine del corso base, il partecipante sarà in grado di rendersi autonomo nel praticare i paddle sport in situazione di acqua piatta o in corrente fino al 2° grado.

### **Lezioni a terra**

Nel corso dell'anno sono previste lezioni a terra.

In particolare, nel periodo invernale, verrà seguito **un programma di allenamento specifico in palestra** preparato da un personal trainer.

Ogni lezione avrà durata di 45'

Il corso si terrà con frequenza mono o bisettimanale

**I corsi saranno attivati con un minimo di 3 iscritti.**

<b>Bambini e Ragazzi</b>	lun	gio	1 periodo	1 periodo
			monosett.	bisett.
	18.00-18.45	18.00-18.45	187 €	306 €

### Durata

1° periodo 13 settembre 2025 - 26 gennaio 2026

2° periodo 30 gennaio 2026 - 6 giugno 2026

### **NOTE**

Non sono previsti recuperi.

All'atto dell'iscrizione, l'allievo dovrà dichiarare di saper nuotare.

# CANOTTAGGIO

## Bambini

Per bambini/e nati/e negli anni 2013-2014-2015.

Ogni lezione durerà 45 minuti

Finalità: tecnica base vogata di coppia | attività motoria | prime uscite in equipaggio

Bambini	lun mer	mar gio	1 periodo	annuale
	17.30-18.15		357 €	612 €
	18.15-19.00	18.00-18.45	357 €	612 €

## Ragazzi

Per ragazzi e ragazze nati/e negli anni 2007-08-09-10-11-12.

Ogni lezione durerà 60 minuti

Corso con frequenza mono o bisettimanale.

Finalità: introduzione e consolidamento vogata di punta | primi allenamenti specifici

Ragazzi	lun	mar	mer	gio	ven	1 periodo		annuale	
	monosett	bisett	monosett	bisett					
14.30	15.00	14.30	15.00						
15.30		15.30		16.00		272 €	442 €	476 €	748 €
16.30	17.00	16.30	17.00						

## Perfezionamento

### accesso su indicazione dei tecnici

corso trisettimanale dedicato ai ragazzi/e nati/e negli anni 2007-08-09-10-11-12, che hanno già esperienza della vogata e vogliono continuare ad allenarsi perfezionando la tecnica con uscite in un gruppo di pari livello.

**Introduzione all'uscita su barche fuoriscalmo di tipo olimpico.**

Perfezionamento	lun/mer/ven		trisett.
	16.00-17.00	1 periodo	612 €
		annuale	1.071 €

### Durata

1° periodo 13 settembre 2025 - 26 gennaio 2026

2° periodo 30 gennaio 2026 - 6 giugno 2026

## NOTE

Sono previsti recuperi in accordo con il coordinatore.

12

All'atto dell'iscrizione, l'allievo dovrà dichiarare di saper nuotare

Non sono previsti rimborsi per mancate uscite in acqua per motivi indipendenti dalla Società Canottieri Milano, non idoneità dell'allievo (secondo valutazione dell'istruttore).

Durante il periodo di asciutta del Naviglio è garantita l'attività a terra.

# CANOTTAGGIO

## corso monosettimanale

### Giocaremando

Per bambini/e nati/e negli anni 2016-2017-2018-2019.

Iscritti massimo 8

Ogni lezione durerà 45 minuti

Finalità: introduzione al canottaggio attraverso il gioco | prime uscite in barca

	età	ven	1 periodo	annuale
<b>Giocaremando Kids</b>	6-7 anni	17.00-17.45	272 €	442 €
<b>Giocaremando</b>	8-9 anni	16.00-16.45	272 €	442 €
		18.00-18.45		

### Genitore - figlio

Per adulti + bambini/e nati/e negli anni 2011-2012-2013-2014-2015.

Iscritti massimo 8 (4 coppie genitore-figlio)

Ogni lezione durerà 60 minuti

Finalità: introduzione al canottaggio | prime uscite in equipaggio

<b>Genitore - Figlio</b>	sab	1 periodo	annuale
	10.30-11.30	357* €	612* €
	11.30-12.30	357* €	612* €

\* costo a coppia

### Durata

1° periodo 13 settembre 2025 - 26 gennaio 2026

2° periodo 30 gennaio 2026 - 6 giugno 2026

### NOTE

Non sono previsti recuperi.

All'atto dell'iscrizione, l'allievo dovrà dichiarare di saper nuotare

Non sono previsti rimborsi per mancate uscite in acqua per motivi indipendenti dalla Società Canottieri Milano, non idoneità dell'allievo (secondo valutazione dell'istruttore).

Durante il periodo di asciutta del Naviglio è garantita l'attività a terra.

# MINI BASKET

## Pulcini (monosettimanale)

Per bambini/e nati/e nell'anno 2018 e 2019.

Le lezioni avranno durata di 60 minuti

<b>Pulcini</b>	sab	
	9.00-10.00	380** €

## Scoiattoli

Per ragazzi/e nati/e negli anni 2017

+ 2018 che abbiano già fatto/giocato a minibasket.

Le lezioni avranno durata di 60 minuti

<b>Scoiattoli</b>	lun	mer	
	17.00-18.00	17.00-18.00	450** €

## Aquilotti 2016

Per ragazzi nati nel 2016. Le lezioni avranno durata 90 min.

<b>Aquilotti 2016</b>	mar	ven	
	17:00-18:30	17:00-18:30	500** €

## Aquilotti 2015

Per ragazzi nati nel 2015. Le lezioni avranno durata 90 min.

<b>Aquilotti 2015</b>	lun	mer	
	18:00-19:30	18:00-19:30	500** €

## Esordienti

Per ragazzi/e nati/e nel 2014. Le lezioni avranno durata di 90 min.

<b>Esordienti</b>	mar	gio	sab	
	18:30-20:00	17.00-18.30	10:00-11:30	550** €

**\*\* Ai nuovi iscritti verrà consegnata la divisa ufficiale Macron**

**Possibilità di acquistare il Kit Macron Canottieri (senza numero)  
sul sito Macron**

Durata

15 settembre 2025 - 5 giugno 2026

## 14 NOTE

Le lezioni si potranno tenere presso il palzzetto del basket o il campo multifunzionale.

I mini atleti durante il corso parteciperanno alle attività organizzate dalla F.I.P. (Federazione Italiana Pallacanestro) settore minibasket e ai tornei interni. Parte integrante del corso sono le attività del sabato e domenica.



# TENNIS

TENNIS

Il corso si suddivide in vari livelli come sotto specificato.

1) L'inserimento degli allievi verrà stabilito mediante una **prova preliminare** che si svolgerà dal 15 al 19/09 dalle 15.00 alle 18.00 prenotare tramite il QR code

**(attivo da lunedì 16 giugno e fino a esaurimento posti)**

2) I figli dei soci mai iscritti alla Sat, provino il 11-12 settembre 16.00-18.00.

3) Chi ha frequentato il corso 2024-2025, prelazione dopo colloquio con la maestra Carola Kluzer disponibile dal 16/06.

E' prevista preparazione atletica facoltativa per chi ne farà richiesta.

Giorni e orari da concordare con l'istruttore

**NOTE:** per confermare posto e prelazione dopo conferma del maestro deve essere versata una cauzione di 50€ entro:

- 6/09 per i vecchi iscritti

- le 24 ore successive all'ok del maestro per gli altri

**La cauzione non verrà restituita**

**Dal 2/05 al 31/05 in base alle condizioni meteo saranno disputati lezioni o tornei**

## Sat Asilo (4-5 anni)

L'obiettivo del corso è la conoscenza della racchetta e delle palline, iniziando ad ambientarsi sui campi di terra rossa.

max 10-12 allievi | Ogni lezione durerà 50 minuti.

Frequenza 1 volta a settimana

Asilo	550 €
-------	-------

## Scuola

Introduzione al tennis con l'apprendimento dei fondamentali e delle tecniche di base, in preparazione al passaggio alla preagonistica.

max 5 allievi | Ogni lezione durerà 50 minuti.

Frequenza 1 o 2 volte a settimana

Scuola	mono	bisett.
	810 €	990 €

## PreAgonistica

max 4 allievi | Ogni lezione durerà 60 o 90 minuti.

Frequenza da 1 a 3 volte a settimana

	mono	bisett.	trisett.
Preagonistica 60'	945 €	1.170 €	1.370 €
Preagonistica 90'	990 €	1.521 €	1.860 €

Durata: 29 settembre 2025 - 30 aprile 2026

**Le lezioni perse non possono essere recuperate  
in nessun caso (pioggia compresa).**

## NOTE

Entro il 04/10/2025 dovrà essere versato un importo pari al 60% del costo del corso.

Il saldo andrà versato entro e non oltre il 15/12/2025: in caso contrario verrà sospeso l'accesso agli iscritti.

Per la Sat Asilo il saldo dovrà essere versato all'atto dell'iscrizione.

## FESTIVITA'

### NUOTO TUFFI PALLANUOTO SINCRO

INIZIO CORSI	
<b>Tutti i Santi</b>	lunedì 13 ottobre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	sabato 1° novembre
<b>Natale</b>	lunedì 8 dicembre
<b>Lezioni cuscinetto fine quadrimestre</b>	da mercoledì 24 dic.a martedì 6 gen.
<b>Pasqua</b>	da 27 gen. a 29 gen.
<b>Festa della Liberazione</b>	a giovedì 2 a mercoledì 8 apr.
<b>Festa dei lavoratori</b>	sabato 25 aprile
<b>FINE CORSI</b>	venerdì 1° maggio
	sabato 9 maggio

### CANOTTAGGIO E CANOA

INIZIO CORSI	
<b>Tutti i Santi</b>	sabato 13 settembre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	sabato 1° novembre
<b>Natale</b>	lunedì 8 dicembre
<b>Lezioni cuscinetto fine quadrimestre</b>	da mercoledì 24 dic.a martedì 6 gen.
<b>Pasqua</b>	da 27 gen. a 29 gen.
<b>Festa della Liberazione</b>	a giovedì 2 a mercoledì 8 apr.
<b>Festa dei lavoratori</b>	sabato 25 aprile
<b>Festa della Repubblica</b>	venerdì 1° maggio
<b>FINE CORSI</b>	martedì 2 giugno
	sabato 6 giugno

### BASKET

INIZIO CORSI	
<b>Tutti i Santi</b>	lunedì 15 settembre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	sabato 1° novembre
<b>Natale</b>	da sabato 6 a lunedì 8 dic.
<b>Carnevale</b>	da mercoledì 24 dic.a martedì 6 gen.
<b>Pasqua</b>	da giovedì 19 a venerdì 21 feb.
<b>Festa della Liberazione</b>	da mercoledì 1 a lunedì 6 apr.
<b>Festa dei lavoratori</b>	sabato 25 aprile
<b>Festa della Repubblica</b>	venerdì 1° a sabato 2 mag.
<b>FINE CORSI</b>	martedì 2 giugno
	venerdì 6 giugno

### TENNIS

INIZIO CORSI	
<b>Tutti i Santi</b>	lunedì 29 settembre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	sabato 1° novembre
<b>Natale</b>	lunedì 8 dicembre
<b>Carnevale</b>	da mercoledì 24 dic. a martedì 6 gen.
<b>Pasqua</b>	da giovedì 19 a venerdì 21 feb.
<b>Festa della Liberazione</b>	da giovedì 2 a martedì 7 apr.
<b>Festa dei lavoratori</b>	sabato 25 aprile
<b>Festa della Repubblica</b>	venerdì 1° maggio
<b>FINE CORSI</b>	martedì 2 giugno
	venerdì 30 aprile

ACQUA



**Società Canottieri Milano A.S.D.**  
Alzaia Naviglio Grande 160, 20144 Milano  
Tel.02 48 95 23 64  
[www.canottierimilano.it](http://www.canottierimilano.it) - [info@canottierimilano.it](mailto:info@canottierimilano.it)





# CORSI ADULTi 2025-26



# REGOLAMENTO

## Obiettivi

Tutti i nostri corsi di avviamento allo sport sono introduttivi e propedeutici all'eventuale attività agonistica, fedeli al modello di sportaccessibile a tutti, ma anche alla grande tradizione sportiva di alto livello della società.

## Istruttori

I nostri istruttori sono in possesso del brevetto di istruttore/allenatore delle rispettive federazioni sportive e/o della laurea in Scienze Motorie.

## Regole generali

### Iscrizione

Per i soci è previsto uno sconto del 30% su tutti i corsi.

Per i non soci al costo del corso, andranno aggiunti 25 euro annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5 euro una tantum per la tessera magnetica d'accesso.

### Rinuncia e infortuni

**In caso di rinuncia al corso entro e non oltre la terza lezione di calendario, verrà riconosciuto un rimborso del 30% sul costo complessivo.**

**In caso di infortunio avvenuto durante il corso presso la nostra struttura, verrà concesso un bonus del 50% sulle lezioni perse, utilizzabile nel corso successivo.**

### Certificato medico

All'atto dell'iscrizione è necessario presentare un certificato medico per la pratica sportiva non agonistica.

Successivamente alla consegna non verranno rilasciate copie né originali.

È possibile prenotare presso la nostra società una visita medica al costo di 50 euro con ECG compreso.

### Comportamento

Gli iscritti ai corsi sono tenuti al rispetto del regolamento interno e comunque sempre ad una condotta decorosa e al rispetto delle infrastrutture.

### Accesso

È consentito l'accesso negli spogliatoi ad un solo accompagnatore e solo per bambini al di sotto dei 6 anni.

L'accesso alla società è regolato attraverso tessera magnetica che permette l'accesso 30 minuti prima dell'inizio del corso fino a 30 minuti dopo la conclusione.

2

Le strutture dove si svolgono i corsi sono accessibili solo al termine della lezione precedente.



## Nuoto adulti

Le lezioni sono tenute da Istruttori diplomati e certificati F.I.N.  
(Federazione Italiana Nuoto)

Ogni lezione avrà durata di 45 minuti

Il corso si terrà con frequenza mono o bisettimanale

**NOVITA': Corso GEN Z dedicato a ragazze/i  
che hanno già compiuto 16, 17 e 18 anni.**

### Durata

1° periodo 13 ottobre 2025 - 26 gennaio 2026

2° periodo 30 gennaio 2026 - 09 maggio 2026

	vasca	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	vasca	sab
1° turno	<b>50 mt</b>	7.15-8.00	7.30-8.15		7.30-8.15	7.15-8.00	<b>50 mt</b>	8.00-8.45
2° turno	<b>50 mt</b>		8.30-9.15		8.30-9.15		<b>21 mt</b>	9.00-9.45
							<b>21 mt</b>	9.45-10.30
3° turno	<b>50 mt</b>		12.15-13.00	12.15-13.00	12.15-13.00		<b>21 mt</b>	10.30-11.15
4° turno	<b>50 mt</b>		13.00-13.45		13.00-13.45			
5° turno	<b>21 mt</b>	20.00-20.45		20.00-20.45	20.00-20.45			
<b>GEN Z</b>	<b>21 mt</b>	20.00-20.45		20.00-20.45	20.00-20.45			

	1 periodo	annuale
mono	286 €	494 €
bisett	442 €	780 €

### Note

Il corso partirà con un numero minimo di 3 iscritti per livello di appartenenza (principiante, intermedio o avanzato).

50 mt corsi riservati a intermedi e avanzati

21 mt corsi per principianti, intermedi e avanzati

In caso di mancata partenza del corso, si potrà scegliere sui giorni/orari già avviati.

### Recuperi

Disponibili 2 a periodo per i corsi monosettimanali, 4 per i bisettimanali (non cumulabili).

Da concordare con l'istruttore il giorno e l'orario e successivamente inviare email a [info@canottierimilano.it](mailto:info@canottierimilano.it)

Il recupero fissato può essere disdetto fino a un massimo di 12 ore prima altrimenti verrà perso.

# CORSO MASTER

## **Nuoto master**

Durata corso: 60 minuti di allenamento

**Per i nuovi iscritti, l'accesso al corso prevede una prova con l'allenatore che consiste nell'esecuzione di almeno 6x100 mt stile libero con ripartenza a 2.15 in vasca da 50 mt**

Il corso si terrà con frequenza obbligatoria bisettimanale (obbligo di indicare i due giorni) o trisettimanale.

Durata: 13 ottobre 2025 – 9 maggio 2026

con possibilità di prolungamento estivo (come da Brochure Estiva)  
Il corso **non** comprende il tesseramento FIN fondo (e/o nuoto)

<b>Nuoto master</b>	lun	mer	ven		soci	non soci
	13-14	13-14	13-14	bisett.	343 €	539 €
				trisett.	456 €	735 €

## **4 NOTE**

### **Recuperi**

Disponibili 4 per tutto il periodo. Da concordare direttamente con l'allenatore.  
Le richieste devono pervenire a [nuoto@canottierimilano.it](mailto:nuoto@canottierimilano.it)



# MASTER OPEN

NUOTO

## Squadra Master Agonisti Nuoto (OPEN)

Durata allenamenti: 75-90 minuti di allenamento

**Per i nuovi iscritti, l'ingresso in squadra prevede una prova: almeno 10x100 mt stile libero con ripartenza a 1.50 in vasca da 50mt.**

La squadra è dedicata ad ex-agonisti, triathleti o atleti selezionati dall'allenatore.

L'allenamento prevede una frequenza obbligatoria trisettimanale.

Durata: periodo unico

apertura invernale vasca (prima data disponibile fine settembre-inizio ottobre) fino a metà luglio (escluso periodo di scopertura vasca maggio-giugno);

**Allenamenti Special:** nel periodo di Natale, Carnevale e Pasqua verranno garantiti almeno 5 allenamenti extra (secondo gli orari e la disponibilità degli spazi acqua durante tali vacanze)

	mar	gio	sab		soci	non soci
Agonisti OPEN	20.15-21.45	7.15-8.30	12.30-14.00	trisett.	602 €	819 €
	estivo		estivo			
	19.15-20.45		10.30-12.00			

**NOVITÀ ! Formula OPEN prevede il recupero  
di uno degli allenamenti persi  
il LUNEDÌ MERCOLEDÌ o VENERDÌ 13.00 - 14.00  
previo preavviso  
MAX 5 posti disponibili per allenamento**

**Compreso nella quota: obbligo di tesseramento FIN Nuoto e FIN Fondo + partecipazione ad almeno due gare nelle 3 manifestazioni obbligatorie indicate dall'allenatore a inizio stagione + scheda personalizzata di palestra da eseguire negli orari pre-allenamento in acqua su indicazioni del nostro preparatore atletico.**



# MASTER FREQUENTATORE

## NOVITÀ

### Squadra Master Agonisti Nuoto (FREQUENTATORE)

Durata allenamenti: 75-90 minuti di allenamento

**Per i nuovi iscritti, l'ingresso in squadra prevede una prova: almeno 10x100 mt stile libero con ripartenza a 1.50 in vasca da 50mt.**

La squadra è dedicata ad ex-agonisti, triathleti o atleti selezionati dall'allenatore.

L'allenamento prevede una frequenza obbligatoria bisettimanale.

Durata: periodo unico

apertura invernale vasca (prima data disponibile fine settembre-inizio ottobre) fino a metà luglio (escluso periodo di scopertura vasca maggio-giugno);

Master FREQUENTATORE	mar	sab		soci	non soci
	20.15-21.45	12.30-14.00	bisett.	407 €	600 €
	estivo	estivo			
	19.15-20.45	10.30-12.00			

**6 Compreso nella quota: obbligo di tesseramento FIN Nuoto e FIN Fondo + partecipazione ad almeno due gare in 2 manifestazioni a scelta.**  
**La quota delle due manifestazioni non è compresa nella quota di iscrizione**



# MASTER GOLD

NUOTO

**Squadra Master Agonisti Nuoto (GOLD: max 10 iscritti)  
solo master e su indicazione dell'allenatore.**

Durata allenamenti: 75-90 minuti di allenamento

**Per i nuovi iscritti, l'ingresso in squadra prevede una prova:  
almeno 10x100 mt stile libero con ripartenza a 1.50 in vasca da  
50mt.**

L'allenamento prevede una frequenza obbligatoria bisettimanale.  
Possibilità di allenarsi nei 5 giorni e orari riportati in tabella.

Durata unico periodo

apertura invernale vasca (prima data disponibile  
fine settembre-inizio ottobre) fino a metà luglio (escluso periodo  
di scopertura vasca maggio-giugno);

Agonisti GOLD	lun	mar	mer	gio	sab	soci	non soci
	13 - 14	20.15-21.45	13 - 14	7.15-8.30	12.30-14.00	665 €	1.113 €

**Compreso nella quota: obbligo di tesseramento FIN Nuoto  
e FIN Fondo + partecipazione ad almeno due gare nelle 3  
manifestazioni obbligatorie indicate dall'allenatore a inizio  
stagione + scheda personalizzata di palestra da eseguire  
negli orari preallenamento in acqua su indicazioni del no-  
stro preparatore atletico.**

**Allenamenti Special: nel periodo di Natale, Carnevale e  
Pasqua verranno garantiti almeno 5 allenamenti extra  
(secondo gli orari e la disponibilità degli spazi acqua  
durante tali vacanze)**

## Note

### Recuperi

Eventuale recupero venerdì 13.00 – 14.00 (solo per MASTER GOLD).

Da concordare direttamente con l'allenatore.

Le richieste devono pervenire a [nuoto@canottierimilano.it](mailto:nuoto@canottierimilano.it)



# PALLANUOTO

## Pallanuoto adulti

Ideale per chi vuole avvicinarsi a questo sport di squadra divertente, allenante e coinvolgente.

Finalità: migliorare il nuoto di base | tiro e palleggio | eventuali partite

Se sei nato/a prima del 2006, questo è il corso ideale per te.

Durata corso: 90 minuti

Durata

13 ottobre 2025 – 9 maggio 2026

Pallanuoto adulti	mar	gio	
	21.45-23.15	21.45-23.15	721 €



# TUFFI

30 minuti di ginnastica specifica + 60 minuti di acqua

## PRINCIPIANTI

Sviluppo della tecnica di base, apprendimento dei tuffi fondamentali e possibilità di partecipare alle gare **Propaganda**

## AVANZATI

Perfezionamento dei tuffi già acquisiti e progressione su elementi di maggiore difficoltà, con opportunità di competere nelle categorie **Propaganda** o **Master**

Un'occasione per migliorarsi in un ambiente strutturato e stimolante

Durata

13 ottobre 2025 – 9 maggio 2026

	lun	mer	mono	bisett.
<b>Tuffi</b>	18.30-20.00	18.30-20.00	364 €	650 €
	21.30-23.00	21.30-23.00		

## NOTE

Procedura recuperi: 4 recuperi.



# TUFFI MASTER

## SQUADRA MASTER

Il corso Master è rivolto esclusivamente ad atleti avanzati con l'obiettivo di prepararsi per le competizioni della categoria **Master**.

Un programma completo per atleti che desiderano perfezionarsi e competere a livello Master.

**Durata allenamenti:** 90 minuti (30' di preparazione a terra + 60' di acqua)

**Frequenza minima:** 2 volte a settimana

**Possibilità di frequenza trisettimanale :** il lunedì o il mercoledì alle 18.30 o alle 21.30

Durata

13 ottobre 2025 – 9 maggio 2026

Squadra Master		trisettimanale a scelta	bisett.	trisett.
		mar gio		
		18.30-20.00	720 €	960 €
	21.30-23.00	21.30-23.00		



# TUFFI MASTER SILVER

TUFFI

## SQUADRA MASTER SILVER

### Max 6 atleti selezionati dall'allenatore

Il corso Master è rivolto esclusivamente ad atleti avanzati con l'obiettivo di prepararsi per le competizioni della **categoria master**.

Un programma completo per atleti che desiderano perfezionarsi e competere a livello master.

**Durata allenamenti:** 90 minuti (30' di preparazione a terra + 60' di acqua)

**Frequenza minima:** 2 volte a settimana

**Possibilità di frequenza trisettimanale :** il lunedì o il mercoledì alle 18.30 o alle 21.30

**Comprende l'allenamento monosettimanale  
del sabato alle 11.30 (solo estivo)**

#### Durata

Durata unico periodo: 13 ottobre - fino a fine luglio  
(escluso periodo di scopertura vasca maggio-giugno);

Squadra Master Silver	mar gio	lun o mer	929 €	bisett.	trisett.
	21.30-23.00	18.30-21.00		1.230 €	
		21.30-23.00			
		in estate solo monosett			
		sab			
		11.30-13.00			

**Compreso nella quota:  
obbligo di tesseramento FIN Tuffi + partecipazione  
ad almeno 1 manifestazione obbligatoria  
indicata dall'allenatore a inizio stagione.**

**Canoa adulti**

I corsi sono tenuti da Istruttori diplomati F.I.C.K. (Federazione Italiana Canoa Kayak) che persegono 5 obiettivi principali:

- 1) Equilibrio, acquaticità, sicurezza in acqua
- 2) Tecnica di pagaiata e conduzione
- 3) Manovre e spostamenti
- 4) Andature, controllo e combinazioni di manovre
- 5) Abilità e velocità di combinazioni e controllo tecnica

**Corso base**

Al termine del corso base, il partecipante sarà in grado di rendersi autonomo nel praticare i paddle sport in situazione di acqua piatta o in corrente fino al 2° grado.

**Corso intermedio**

Avviamento alla canoa velocità, con imbarcazioni specifiche e maggiore grado di difficoltà.

Dedicato a chi ha già dimestichezza con la pagaiata.

**Lezioni a terra**

Nel corso dell'anno sono previste lezioni a terra.

In particolare, nel periodo invernale, verrà seguito **un programma di allenamento specifico in palestra** preparato da un personal trainer.

Ogni lezione avrà durata di 60'

Il corso si terrà con frequenza monosettimanale o bisettimanale

**I corsi saranno attivati con un minimo di 3 iscritti.**

**Durata**

1° periodo 13 settembre 2025 - 26 gennaio 2026

2° periodo 30 gennaio 2026 - 6 giugno 2026

Adulti	lun		gio		1 periodo monosett.	1 periodo bisett.
	19.00-20.00	Principianti * Intermedi *	19.00-20.00	Principianti * Intermedi *	255 €	459 €

\* ci riserviamo l'inserimento nel corso di allievi sia principianti che intermedi

**NOTE**

Non sono previsti recuperi.

All'atto dell'iscrizione, l'allievo dovrà dichiarare di saper nuotare



# CANOTTAGGIO

Corso bisettimanale dedicato ai nati prima del 2007.

I corsi sono tenuti da istruttori con brevetto di allenatore federale di 1° livello o superiore rilasciato da F.I.C. (Federazione Italiana Canottaggio)  
Per tutti è prevista una gara di fine corso

**Principianti** 60 minuti. Finalità: introduzione alla vogata | coordinazione, elasticità, resistenza e forza | prime uscite in barca

<b>Principianti</b>	lun mer	mar gio	1 periodo	annuale
	19.15-20.15	20.15-21.15	544 €	782 €
	21.15-22.15			

**Intermedi** 60 minuti. Finalità: perfezionamento | introduzione vogata di coppia | primi allenamenti specifici

<b>Intermedi</b>	lun mer	mar gio	1 periodo	annuale
	20.15-21.15	19.15-20.15	578 €	884 €
	21.15-22.15			

**Avanzati** 60 minuti. Finalità: perfezionamento | allenamenti specifici

<b>Avanzati</b>	lun mer	mar gio	1 periodo	annuale
	19.15-20.15	20.15-21.15	578 €	884 €
	21.15-22.15			

**Avanzati<sup>2</sup>** 60 minuti.

Finalità: allenamenti specifici | uscite su barche fuoriscalmo

<b>Avanzati<sup>2</sup></b>	lun mer	mar gio	1 periodo	annuale
	7.30-8.30		612 €	952 €
	13.00-14.00	13.00-14.00		
	20.15-21.15	19.15-20.15		
	21.15-22.15	21.15-22.15		
		lun gio	1 periodo	annuale
		22.15-23.15	612 €	952 €

## Durata

1° periodo 13 settembre 2025 - 26 gennaio 2026

2° periodo 30 gennaio 2026 - 6 giugno 2026

## NOTE

Sono previsti recuperi in accordo con il coordinatore scrivendo a [info@canottierimilano.it](mailto:info@canottierimilano.it)

All'atto dell'iscrizione, l'allievo dovrà dichiarare di saper nuotare

Non sono previsti rimborsi per mancate uscite in acqua per motivi indipendenti dalla Società Canottieri Milano, non idoneità dell'allievo (secondo valutazione dell'istruttore).

Durante il periodo di asciutta del Naviglio è garantita l'attività a terra.



# CANOTTAGGIO

I corsi per iniziare la giornata remando o per una pausa pranzo sportiva.

Corsi per tutti con frequenza bisettimanale o trisettimanale.

Le lezioni avranno durata di 60 minuti.

Finalità: introduzione/perfezionamento della vogata, coordinazione, elasticità, resistenza e forza

Per tutti è prevista una gara di fine corso

## Risveglio remando

Risveglio remando	lun mer	mar gio	ven *	1 periodo bisett	1 periodo trisett
	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	442 €	612 €

Risveglio remando monosett.	ven	1 periodo
	7.30-8.30	272 €

\* il venerdì può essere un corso monosettimanale o il terzo giorno di corso per i corsi bisettimanali

## Canottaggio sport@lunch

	lun mer	mar gio	ven	1 periodo
mono			13.00-14.00	272 €
bisett.	13.00-14.00	13.00-14.00		442 €
trisett.	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	612 €

## Monosettimanale

	ven	sab	1 periodo	annuale
Monosett. principianti	19.00-20.00		306 €	476 €
	20.00-21.00	11.00-12.00		
Monosett. intermedi		10.00-11.00		
Monosett. avanzati	20.00-21.00		323 €	493 €

## Durata

1° periodo 13 settembre 2025 - 26 gennaio 2026

2° periodo 30 gennaio 2026 - 6 giugno 2026

## NOTE

Sono previsti recuperi in accordo con il coordinatore scrivendo a [info@canottierimilano.it](mailto:info@canottierimilano.it)

14

All'atto dell'iscrizione, l'allievo dovrà dichiarare di saper nuotare

Non sono previsti rimborsi per mancate uscite in acqua per motivi indipendenti dalla Società Canottieri Milano, non idoneità dell'allievo (secondo valutazione dell'istruttore).

Durante il periodo di asciutta del Naviglio è garantita l'attività a terra.



# CANOTTAGGIO

## Canottaggio Relax

Corso per chi vuole avvicinarsi al canottaggio dai 60 anni in su.

Frequenza monosettimanale, bisettimanale o trisettimanale.

Le lezioni avranno durata di 60 minuti

Finalità: remare per il benessere psicofisico

Canottaggio relax	mar	gio	ven		1 periodo	annuale
10-11	10-11	10-11	10-11	mono	221 €	357 €
		11-12		bisett.	391 €	612 €
				trisett.	561 €	765 €

## Genitore - figlio

Per adulti + bambini/e nati/e negli anni 2012-2013-2014-2015-2016.

Iscritti massimo 8 (4 coppie genitore-figlio)

Ogni lezione durerà 60 minuti

Finalità: introduzione al canottaggio | prime uscite in equipaggio

Genitore - Figlio	sab	1 periodo	annuale
	10.30-11.30	357* €	612* €
	11.30-12.30	357* €	612* €

\* costo a coppia

## Durata

1° periodo 13 settembre 2025 - 26 gennaio 2026

2° periodo 30 gennaio 2026 - 6 giugno 2026

## NOTE

Sono previsti recuperi in accordo con il coordinatore scrivendo a [info@canottierimilano.it](mailto:info@canottierimilano.it)

All'atto dell'iscrizione, l'allievo dovrà dichiarare di saper nuotare

Non sono previsti rimborsi per mancate uscite in acqua per motivi indipendenti dalla Società Canottieri Milano, non idoneità dell'allievo (secondo valutazione dell'istruttore).

Durante il periodo di asciutta del Naviglio è garantita l'attività a terra.



# TENNIS

Corso monosettimanale dedicato ai nati prima del 2001.

Un'introduzione allo sport del tennis con tecniche di base ed avanzate.  
Numero massimo di iscritti: 4 livello medio, 5 livello principianti

Finalità: tecnica di base e partitelle all'insegna del divertimento

**Nota:** l'inserimento avverrà previa prova per valutare il livello,  
il 10 e 11 settembre dalle 19:00 alle 21:00

Prova prenotabile al link  
**(attivo da lunedì 16 giugno e fino a esaurimento posti)**



**Dopo la prova per confermare la partecipazione si dovrà pagare una cauzione di 50€ pena la perdita della prelazione (la cauzione non verrà restituita)**

Durata  
29 settembre 2025 - 25 giugno 2026

Stop di 2 settimane tra fine marzo e metà aprile per scopertura campi

**Le lezioni perse non possono essere recuperate  
in nessun caso (pioggia compresa)**

lun	mar	mer		gio	mono annuale		
12.30-13.30	7.30-8.30	12.30-13.30	19.30-20.30	7.30-8.30	1 h	770 €	
19-20	19-20			19.00-20.30			
20-21	20-21			20.30-21.30			
21-22	21-22	21-22	21.30-22.30			1 h 30'	
						1.100 €	

Quando pagare:

1° rata entro 23 settembre | 2° entro fine gennaio

**16**

## NOTE



Si raccomanda di indossare scarpe da tennis idonee ai campi in terra rossa

# BASKET

## **Basket adulti**

Corso in cui si uniscono preparazione atletica generale specifica per il basket e divertimento del gioco di squadra.

Ogni lezione avrà durata di 90 minuti

Finalità: tecnica di base | tiri | attivazione motoria fondamentali | partite 3vs3, 5vs5

Il corso si terrà con frequenza monosettimanale

**Nota:** il corso verrà avviato con un minimo di 10 iscritti

Durata

15 settembre 2025 - 5 giugno 2026

Basket adulti	sab	annuale
	11.30-13.00	486€

## **NOTE**

Due sabati non si svolgeranno gli allenamenti per impegni societari



# FITNESS

Lunedì	Martedì	Mercoledì	
	7.15 Yoga	p	8.20 Tai Chi
	9.00 Yoga	p	9.30 Tai Chi
11.00 Light Gym 1	10.00 Body Soft	p	11.00 Light Gym 1
	11.00 MamaFit 1		
12.00 Pilates p	11.00 Stretching 1		
13.00 GAG 2	13.00 Total Body 2	13.00 Upper Body 2	
	18.30 Total Body 3		
19.00 Total Body 3	19.30 Yoga p	19.00 Funzionale 3	
	20.30 Yoga p		

8 posti corso riservati ai Soci (gratuiti)

8 posti corso aperti agli esterni (a pagamento)

Durata corsi

periodo unico 22 settembre 2025 - 05 giugno 2026

<b>Fitness</b>	lun-ven	mono
		495 €

**All'atto dell'iscrizione vanno indicati il corso i giorni e l'orario scelti**

Al costo del corso, andranno aggiunti 25€ annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5€ una tantum per la tessera magnetica d'accesso.



# FITNESS

Giovedì		Venerdì	
7.15	Yoga	p	
9.00	Yoga & benessere della schiena	p	
10.00	Yoga & equilibrio	p	11.00 Light Gym 1
11.00	Stretching	1	11.00 MamaFit 1
12.00	Pilates	p	12.00 Yoga p
13.00	Total Body	2	13.00 GAG 2
19.00	GAG	3	19.00 Interval Training 3

<b>intensità</b>	posturale	p
	base	1
	intermedia	2
	alta	3

# FITNESS IN ACQUA

Mercoledì		Venerdì	
11.30	Aqua Base 2	11.30	Aqua Base 2
		13.15	Aqua Tone 2
<b>intensità</b> intermedia 2			

8 posti corso riservati ai Soci (gratuiti)  
 8 posti corso aperti agli esterni (a pagamento)

## Durata corsi in PISCINA

1° periodo 13 ottobre 2025 - 26 gennaio 2026  
 2° periodo 30 gennaio 2026 - 09 maggio 2026

Fitness in PISCINA	lun-ven	mono	bisett.
	costo a periodo	210 €	365 €

**All'atto dell'iscrizione vanno indicati il corso i giorni e l'orario scelti**

# RUNNING

Scopri il magico mondo della corsa !  
 Se vuoi iniziare a correre, **Ivana Di Martino** lo farà con te.  
 Anche per chi inizia da zero !

Sessioni di 60 minuti, lungo il Naviglio Grande  
 con alcune sedute all'interno della nostra sede.

**Possibilità di utilizzare gli spogliatoi.**

## Massimo 10 iscritti

1° periodo dal 23 settembre - 18 dicembre 2025  
 2° periodo dal 03 febbraio - 11 giugno 2026

costo monosettimanale*				
mar	gio	1° periodo	2° periodo	annuale
19-20	7.30-8.30	182 €	221 €	372 €



# Genitori in PALESTRA

Se vuoi allenarti mentre aspetti tuo figlio iscritto ad uno dei nostri corsi, abbiamo la soluzione per te: **VIENI IN PALESTRA !**

I nostri Personal Trainer ti aspettano per preparare un programma di allenamento adatto a te.

## Dedicato ai genitori dei nostri iscritti minorenni.

**Orario di accesso:** durante il corso del proprio figlio  
**\* giorni e orari soggetti a disponibilità da verificare all'atto dell'iscrizione.**

**Sospensione lezioni come da calendario corsi.**

### **Basket, Canottaggio, Canoa, Tennis**

Durata: 1° periodo 13 settembre 2025 - 26 gennaio 2026  
 2° periodo 30 gennaio 2026 - 6 giugno 2026

<b>Genitori in palestra *</b>	lun-sab	1 giorno
	costo a periodo	220 €

### **Nuoto, Tuffi, Pallanuoto, Sincro, Fitness in acqua**

Durata: 1° periodo 13 ottobre 2025 - 26 gennaio 2026  
 2° periodo 30 gennaio 2026 - 09 maggio 2026

<b>Genitori in palestra *</b>	lun-sab	1 giorno
	costo a periodo	185 €

*Al costo del corso, andranno aggiunti 25 euro annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5 euro una tantum per la tessera magnetica d'accesso.*



## FESTIVITA'

### NUOTO TUFFI PALLANUOTO SINCRO

INIZIO CORSI	
<b>Tutti i Santi</b>	lunedì 13 ottobre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	sabato 1° novembre
<b>Natale</b>	lunedì 8 dicembre
<b>Lezioni cuscinetto fine quadrimestre</b>	da mercoledì 24 dic. a martedì 6 gen.
<b>Pasqua</b>	27 gen. - 29 gen.
<b>Festa della Liberazione</b>	da giovedì 2 a mercoledì 8 apr.
<b>Festa dei lavoratori</b>	sabato 25 aprile
<b>FINE CORSI</b>	venerdì 1° maggio
	sabato 9 maggio

### CANOTTAGGIO E CANOA

INIZIO CORSI	
<b>Tutti i Santi</b>	sabato 13 settembre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	sabato 1° novembre
<b>Natale</b>	lunedì 8 dicembre
<b>Lezioni cuscinetto fine quadrimestre</b>	da mercoledì 24 dic. a martedì 6 gen.
<b>Pasqua</b>	27 gen. - 29 gen.
<b>Festa della Liberazione</b>	da giovedì 2 a mercoledì 8 apr.
<b>Festa dei lavoratori</b>	sabato 25 aprile
<b>Festa della Repubblica</b>	venerdì 1° maggio
<b>FINE CORSI</b>	martedì 2 giugno
	sabato 6 giugno

### BASKET

INIZIO CORSI	
<b>Tutti i Santi</b>	lunedì 15 settembre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	sabato 1° novembre
<b>Natale</b>	lunedì 6 - lunedì 8 dicembre
<b>Carnevale</b>	da mercoledì 24 dic. a martedì 6 gen.
<b>Pasqua</b>	da giovedì 19 a venerdì 21 feb.
<b>Festa della Liberazione</b>	da mercoledì 1 a lunedì 6 apr.
<b>Festa dei lavoratori</b>	sabato 25 aprile
<b>Festa della Repubblica</b>	da venerdì 1° a sabato 2 mag.
<b>FINE CORSI</b>	martedì 2 giugno
	venerdì 6 giugno

### TENNIS

INIZIO CORSI	
<b>Tutti i Santi</b>	lunedì 29 settembre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	sabato 1° novembre
<b>Natale</b>	lunedì 8 dicembre
<b>Carnevale</b>	da mercoledì 24 dic. a martedì 6 gen.
<b>Pasqua</b>	da giovedì 19 a venerdì 21 feb.
<b>Festa della Liberazione</b>	da giovedì 2 apr. a martedì 7 apr.
<b>Festa dei lavoratori</b>	sabato 25 aprile
<b>Festa della Repubblica</b>	venerdì 1° maggio
<b>FINE CORSI</b>	martedì 2 giugno
	giovedì 25 giugno

## FESTIVITA'

### FITNESS

INIZIO CORSI	
<b>Tutti i Santi</b>	lunedì 22 settembre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	sabato 1° novembre
<b>Natale</b>	lunedì 8 dicembre
<b>Lezioni cuscinetto fine quadrimestre</b>	da mercoledì 24 dic. a martedì 6 gen.
<b>Pasqua</b>	27 gen. - 29 gen.
<b>Festa della Liberazione</b>	da giovedì 2 a mercoledì 8 apr.
<b>Festa dei lavoratori</b>	sabato 25 aprile
<b>FINE CORSI</b>	venerdì 1° maggio
	venerdì 5 giugno

### FITNESS IN ACQUA

INIZIO CORSI	
<b>Tutti i Santi</b>	lunedì 13 ottobre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	sabato 1° novembre
<b>Natale</b>	lunedì 8 dicembre
<b>Lezioni cuscinetto fine quadrimestre</b>	da mercoledì 24 dic. a martedì 6 gen.
<b>Pasqua</b>	27 gen. - 29 gen.
<b>Festa della Liberazione</b>	da giovedì 2 a mercoledì 8 apr.
<b>Festa dei lavoratori</b>	sabato 25 aprile
<b>FINE CORSI</b>	venerdì 1° maggio
	sabato 9 maggio

### RUNNING

INIZIO CORSI	
<b>Tutti i Santi</b>	martedì 30 settembre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	sabato 1° novembre
<b>Natale</b>	lunedì 8 dicembre
<b>Lezioni cuscinetto fine quadrimestre</b>	da mercoledì 24 dic. a martedì 6 gen.
<b>Pasqua</b>	27 gen. - 29 gen.
<b>Festa della Liberazione</b>	da giovedì 2 a mercoledì 8 apr.
<b>Festa dei lavoratori</b>	sabato 25 aprile
<b>FINE CORSI</b>	venerdì 1° maggio
	giovedì 11 giugno





# ORSI

# ADULTi

## 2025-26



**NUOTO PALLANUOTO TUFFI  
MASTER CANOA CANOTTAGGIO  
BASKET TENNIS**



CANOTTIERIMILANO1890

**Società Canottieri Milano A.S.D.**  
**Alzaia Naviglio Grande 160, 20144 Milano**  
**Tel. 02 48 95 23 64**  
**[www.canottierimilano.it](http://www.canottierimilano.it) - [info@canottierimilano.it](mailto:info@canottierimilano.it)**

# CORSI FITNESS e RUNNING 2025-26



## FITNESS

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	7.15 Yoga *	8.30 Tai Chi *	7.15 Yoga	
	9.00 Yoga **		9.00 Yoga & benessere della schiena **	
11.00 Light Gym	10.00 Body Soft **	11.00 Light Gym	10.00 Yoga & equilibrio**	11.00 Light Gym
	11.00 MamaFit		11.00 Stretching	11.00 MamaFit
12.00 Pilates *	11.00 Stretching		12.00 Pilates	12.00 Yoga *
13.00 GAG	13.00 Total Body	13.00 Upper Body	13.00 Total Body	13.00 GAG
	18.30 Total Body			
19.00 Total Body	19.30 Yoga	19.00 Funzionale	19.00 GAG	19.00 Interval Training
	20.30 Yoga			

\* Inizio dal 15 settembre

8 posti corso riservati ai Soci (gratuiti)

\*\* Inizio dal 23 settembre

8 posti corso aperti agli esterni (a pagamento)

intensità	posturale	p
	base	1
	intermedia	2
	alta	3

Durata corsi

periodo unico 22 settembre 2025 - 05 giugno 2026

Fitness	lun-ven	mono
		495 €

All'atto dell'iscrizione vanno indicati il corso i giorni e l'orario scelti

Al costo del corso, andranno aggiunti 25€ annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5€ una tantum per la tessera magnetica d'accesso.

# FITNESS in ACQUA

Mercoledì		Venerdì			
11.30	Aqua Base	2	11.30	Aqua Base	2
13.15	Aqua Tone	2			

intensità	posturale	p
	base	1
	intermedia	2
	alta	3

8 posti corso riservati ai Soci (gratuiti)  
8 posti corso aperti agli esterni (a pagamento)

## Durata corsi in PISCINA

1° periodo 13 ottobre 2025 - 26 gennaio 2026  
2° periodo 30 gennaio 2026 - 09 maggio 2026

Fitness in PISCINA	lun-ven	mono	bisett.
	costo a periodo	210 €	365 €

**All'atto dell'iscrizione vanno indicati il corso i giorni e l'orario scelti**

Al costo del corso, andranno aggiunti 25€ annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5€ una tantum per la tessera magnetica d'accesso.

# RUNNING

Scopri il magico mondo della corsa !

Se vuoi iniziare a correre, **Ivana Di Martino** lo farà con te.  
Anche per chi inizia da zero !

Sessioni di 60 minuti, lungo il Naviglio Grande con alcune sedute all'interno della nostra sede.

**Possibilità di utilizzare gli spogliatoi.**

**Massimo 10 iscritti**

1° periodo dal 30 settembre - 18 dicembre 2025  
2° periodo dal 03 febbraio - 11 giugno 2026

		costo monosettimanale*		
mar	gio	1° periodo	2° periodo	annuale
19-20	7.30-8.30	182 €	221 €	372 €

\*Al costo del corso, andranno aggiunti 25€ annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5€ una tantum per la tessera magnetica d'accesso.

# REGOLAMENTO

## Regole generali

### Iscrizione

Per i non soci al costo del corso, andranno aggiunti 25 euro annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5 euro una tantum per la tessera magnetica d'accesso.

### Rinuncia e infortuni

**In caso di rinuncia al corso entro e non oltre la terza lezione di calendario, verrà riconosciuto un rimborso del 30% sul costo complessivo.**

**In caso di infortunio avvenuto durante il corso presso la nostra struttura, verrà concesso un bonus del 50% sulle lezioni perse, utilizzabile nel corso successivo.**

### Certificato medico

All'atto dell'iscrizione è necessario presentare un certificato medico per la pratica sportiva non agonistica.

Successivamente alla consegna non verranno rilasciate copie né originali.

E' possibile prenotare presso la nostra società una visita medica al costo di 50 euro con ECG compreso.

### Comportamento

Gli iscritti ai corsi sono tenuti al rispetto del regolamento interno e comunque sempre ad una condotta decorosa e al rispetto delle infrastrutture.

Durante i corsi fitness:  
portare sempre con sé un **asciugamano**  
ed indossare **scarpe pulite**;  
vietato tenere il **cellulare acceso se non in modalità silenziosa, tranne in casi di necessità che andranno comunicati agli istruttori**.

### Accesso

L'accesso alla società è regolato attraverso tessera magnetica che permette l'accesso 30 minuti prima dell'inizio del corso fino a 30 minuti dopo la conclusione.

Le strutture dove si svolgono i corsi sono accessibili solo al termine della lezione precedente.

## FESTIVITA'

### FITNESS

<b>INIZIO CORSI</b>	lunedì 22 settembre
<b>Tutti i Santi</b>	sabato 1° novembre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	lunedì 8 dicembre
<b>Natale</b>	da mercoledì 24 dic. a martedì 6 gen.
<b>Lezioni cuscinetto fine quadrimestre</b>	27 gen. - 29 gen.
<b>Pasqua</b>	da giovedì 2 a mercoledì 8 apr.
<b>Festa della Liberazione</b>	sabato 25 aprile
<b>Festa dei lavoratori</b>	venerdì 1° maggio
<b>FINE CORSI</b>	venerdì 5 giugno

### FITNESS IN ACQUA

<b>INIZIO CORSI</b>	lunedì 13 ottobre
<b>Tutti i Santi</b>	sabato 1° novembre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	lunedì 8 dicembre
<b>Natale</b>	da mercoledì 24 dic. a martedì 6 gen.
<b>Lezioni cuscinetto fine quadrimestre</b>	27 gen. - 29 gen.
<b>Pasqua</b>	da giovedì 2 a mercoledì 8 apr.
<b>Festa della Liberazione</b>	sabato 25 aprile
<b>Festa dei lavoratori</b>	venerdì 1° maggio
<b>FINE CORSI</b>	sabato 9 maggio

### RUNNING

<b>INIZIO CORSI</b>	martedì 30 settembre
<b>Tutti i Santi</b>	sabato 1° novembre
<b>Sant'Ambrogio e Immacolata</b>	lunedì 8 dicembre
<b>Natale</b>	da mercoledì 24 dic. a martedì 6 gen.
<b>Lezioni cuscinetto fine quadrimestre</b>	27 gen. - 29 gen.
<b>Pasqua</b>	da giovedì 2 a mercoledì 8 apr.
<b>Festa della Liberazione</b>	sabato 25 aprile
<b>Festa dei lavoratori</b>	venerdì 1° maggio
<b>FINE CORSI</b>	giovedì 11 giugno



**Società Canottieri Milano A.S.D.**

Alzaia Naviglio Grande 160, 20144 Milano

Tel. 0248952364

[www.canottierimilano.it](http://www.canottierimilano.it) - [info@canottierimilano.it](mailto:info@canottierimilano.it)