CANOTTIERI TRITIUM

CANOTTIERI TRITIUM

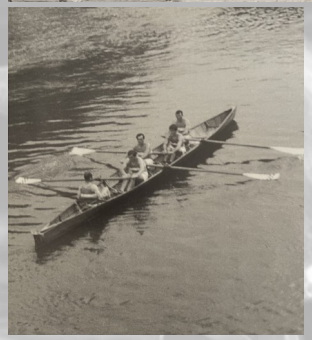
PER ASPERA AD ASTRA

Master 01/2025

La nostra storia... dal 1967

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Canottieri Tritium è una società affiliata alla Federazione Italiana di Canottaggio e riconosciuta dal Coni senza scopo di lucro che ha da Statuto la missione di promuovere il canottaggio e di favorirne la pratica sul fiume Adda, sia a livello agonistico assoluto che ricreativo che come mezzo di promozione della salute e crescita della persona.

Nonostante la competizione e l'agonismo sia nel DNA della Tritium sin dalla sua istituzione e affiliazione alla FIC (01/08/1968), da sempre, con alterna efficacia, l'Associazione ha cercato di estendere la sua attività coinvolgendo il maggior numero possibile di atleti e praticanti anche non agonistici e di soggetti diversamente abili con sessione di allenamento specifiche.



Master rowing ...

Attività rivolta ai non più giovani, ma con l'anima da vogatori e ai curiosi di avvicinarsi a questa disciplina fantastica. L'attività prevede sessioni settimanali di:

- *Indoor rowing,*
- *Vasca voga*
- *Uscite in barca sul fiume Adda, con il supporto di un motoscafo.*

Indoor rowing ...

È una disciplina nata dalla fusione tra canottaggio e fitness, dove il concetto di equipaggio viene riportato per la prima volta in palestra e dove tutti remano insieme a tempo di musica. L'attrezzo utilizzato non è il comune vogatore, ma un remoergometro uno strumento che utilizza la resistenza ad aria creata da una ventola posizionata nella parte anteriore, che simula la remata in acqua riproducendo perfettamente i gesti tecnici, ma anche le sensazioni, del canottaggio

Per qualsiasi info.. cosa aspetti!

Orari di reception: il sabato 15.00-18.00
Cellulare: 3347757329
Mail: canottieritritium@tiscali.it
Sede: Via Alzaia 15, 20056 Trezzo sull'Adda

WWW.CANOTTIERITRITIUM.IT

INSTAGRAM - CANOTTIERI TRITIUM

FACEBOOK - CANOTTIERI TRITIUM

Vasca Voga.....

E' una piscina al coperto dotata di un piano che emerge dall'acqua su cui vengono disposti i carrelli e i puntapiedi, esattamente uguali a quelli montati in barca. Anche i remi hanno le stesse dimensioni di quelli usati in barca. Pertanto l'allenamento in vasca voga permette di simulare molto bene tutti i movimenti che si fanno in barca, l'unica cosa che non riesce a riprodurre sono le oscillazioni e i cambiamenti subiti dallo scafo, essendo una postazione fissa.

Allenatori..

La lezione sono gestite da allenatori certificati FIC di 1° livello, ex canottieri che hanno raggiunto nella loro carriera di canottieri risultati in ambito nazionale ed internazionale.

I documenti richiesti...

- *Fotocopia documenti identità*
- *Nr.1 foto tessera*
- *Certificato medico non agonistico in corso di validità, se non si vogliono effettuare gare FIC*
- *Certificato medico agonistico in corso di validità, se si vuole partecipare a gare FIC*

I giorni di allenamento...

- *Lunedì/Mercoledì/Venerdì dalle 20.30 alle 21.30: Indoor Rowing, vasca voga*
- *Sabato dalle 15.00 alle 17.00 o Domenica dalle 9:00 alle 11:00: uscita in Barca (4 di coppia / doppio)*

La nostra Offerta...

- *abbonamento annuale: 750,00€ (primo semestre 400,00€, secondo semestre 350,00€)*

Le quote comprendono 2 allenamenti indoor e un' uscita in barca a settimana.