



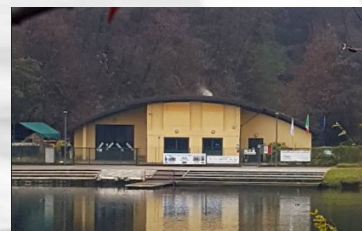
CANOTTIERI TRITIUM

PER ASPERA AD ASTRA

Rowing 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 sessioni di allenamento specifiche.

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: canottiertritium@tiscali.it

Sede: Via Alzaia 15, 20056 Trezzo sull'Adda



WWW.CANOTTIERTRITIUM.IT



INSTAGRAM - CANOTTIERI TRITIUM



FACEBOOK - CANOTTIERI TRITIUM

Un allenamento tipo...

Questa attività si fonda su tre principi base: sviluppo della resistenza aerobica, potenziamento muscolare, apprendimento della tecnica in termini di posizione, ritmicità e ciclo di voga. La lezione che, ha una durata 60 minuti, inizia sempre con una fase di riscaldamento e stretching e si conclude con il defaticamento, basato su una voga a bassa intensità e ancora con esercizi di allungamento. Il tutto sempre seguendo un particolare ritmo musicale, adatto alle azioni che si stanno compiendo.

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*

I giorni di allenamento...

- *Lunedì / Mercoledì / Venerdì: dalle 20.30 alle 21.30*



La nostra Offerta...

- *1 sessione di allenamento settimanale:*
 - *3 mesi: 96,00€*
 - *6 mesi: 180,00€*
 - *12 mesi: 330,00€*
- *2 sessioni di allenamento settimanali:*
 - *3 mesi: 180,00€*
 - *6 mesi: 330,00€*
 - *12 mesi: 580,00€*
- *Tesseramento annuale: 10,00€*