



**CIRCOLO MARINA MERCANTILE "NAZARIO SAURO" A.S.D.**

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

ENTE MORALE

dal 15 giugno al 4 settembre

**CORSI ESTIVI 2026**

**● TENNIS ● KAYAK ●**

**● CANOA POLO ●**

**● CANOTTAGGIO ●**

**#sport**

**#summer**

**#sea**



# CORSI di CANOTTAGGIO

## CORSO PRINCIPIANTI

### PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2012 e il 2018.

### PERIODO DEI CORSI

Dal 15 giugno fino al 24 luglio

### DURATA DEL CORSO

A scelta da 1 fino a 6 settimane,  
da lunedì a venerdì dalle 8:30 alle 12:30.

8:30-10:30 CANOTTAGGIO IN MARE

10:30-11:00 merenda (portata da casa)

11:00-12:30 CANOTTAGGIO A TERRA

### PROGRAMMA

I ragazzi imparano ad andare in barca, con istruttori qualificati della Federazione Italiana Canottaggio.

Festa di fine corso per tutti: sabato 25 luglio.

### COSTO DEL CORSO

Solo mattina 8:30 -12:30

1a settimana	64 euro +16 euro iscrizione +3 € di tesseramento FIC;
2a settimana	70 euro;
3a settimana	65 euro;
4a settimana	60 euro;
5a settimana	55 euro;
6a settimana	50 euro;

### SCONTI e RIDUZIONI

- Soci sconto 5 euro
- Riduzione di 5 euro per i fratelli.
- Riduzione di 5 euro per gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati. Questo sconto non è cumulabile agli altri.

### EXTRA

Possibilità su richiesta di preaccoglimento alle 8, pranzo fino alle 14 e pomeriggio con giochi e balneazione fino 16:30.

### COSTO CORSO DEL MATTINO + POMERIGGIO

In caso di scelta di orario prolungato, ai costi sopra elencati, vanno aggiunti i seguenti importi:

- + 75 euro a settimana (soci 70) per formula dalle 12:30 alle 14 pranzo compreso
- + 115 euro a settimana (soci 110) per formula dalle 12:30 alle 16:30 pranzo compreso

**AFFILIATO • FIC**  
PER PRENOTARE  
tel. 040 412327 - 388 3596179  
segreteria@circolomarinarmercantile.it

## CORSO PRIMA GARA

### PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2012 e il 2018, che hanno già partecipato ad un corso PRINCIPIANTI negli anni precedenti

### PERIODO DEL CORSO

15 giugno - 24 luglio

### DURATA DEL CORSO

6 settimane,

da lunedì a venerdì dalle 8:30 alle 12:30.

### PROGRAMMA

Possibilità di partecipare alla gara regionale il 6 settembre.

### COSTO DEL CORSO

6 settimane solo mattina (8:30 -12:30):

234 euro +16 euro iscrizione +3 € di tesseramento FIC;

Allenamenti ad agosto: possibilità di effettuare allenamenti nel mese di agosto, in base alla disponibilità degli allenatori.



# CORSI di CANOA kayak e polo

**AFFILIATO•FICK**

PER PRENOTARE

tel. 040 412327 - 388 3596179

segreteria@circolomarinamercantile.it

## CORSO PRINCIPIANTI

### PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2012 e il 2018.

### PERIODO DEI CORSI

Dal 15 giugno fino al 4 settembre

### DURATA DEL CORSO

A scelta da 1 fino a 6 settimane, escluso la settimana di Ferragosto, da lunedì a venerdì dalle 8:30 alle 12:30.

8:30-10:30 CANOA KAYAK

10:30-11:00 merenda (portata da casa)

11:00-12:30 CANOA POLO

### PROGRAMMA

I ragazzi imparano ad andare in kayak e a passare e tirare la palla in canoa polo, con istruttori qualificati della Federazione Italiana Canoa Kayak.

Festa di fine corso per tutti: sabato 25 luglio.

### COSTO DEL CORSO

Solo mattina 8:30 -12:30

1a settimana 64 euro +16 euro iscrizione  
+3 € di tesseramento FICK;

2a settimana 70 euro;

3a settimana 65 euro;

4a settimana 60 euro;

5a settimana 55 euro;

6a settimana 50 euro;

### SCONTI e RIDUZIONI

- Soci sconto 5 euro
- Riduzione di 5 euro per i fratelli.
- Riduzione di 5 euro per gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati. Questo sconto non è cumulabile agli altri.

### EXTRA

Possibilità su richiesta di preaccoglimento alle 8, pranzo fino alle 14 e pomeriggio con giochi e balneazione fino 16:30.

### COSTO CORSO DEL MATTINO + POMERIGGIO

In caso di scelta di orario prolungato, ai costi sopra elencati, vanno aggiunti i seguenti importi:

- + 75 euro a settimana (soci 70) per formula dalle 12:30 alle 14 pranzo compreso
- + 115 euro a settimana (soci 110) per formula dalle 12:30 alle 16:30 pranzo compreso

## CORSO PRIMA GARA

### PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2012 e il 2018, che hanno frequentato il corso PRINCIPIANTI per almeno 2 settimane

### PERIODO DEL CORSO

Durata dal 27 luglio al 4 settembre

### DURATA DEL CORSO

6 settimane, da lunedì a venerdì dalle 8:30 alle 12:30.

### PROGRAMMA

La settimana di Ferragosto si può partecipare ad un camp di 4 giorni in regione (pagato a parte).

Possibilità di partecipare alla gara di San Giorgio del 23 agosto e di Caldonazzo del 5-6 settembre.

### COSTO DEL CORSO

6 settimane solo mattina (8:30 -12:30): €100

## CORSO ESTATE IN CANOA

### PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2012 e il 2018, che hanno frequentato almeno 3 settimane di corsi negli anni precedenti

### PERIODO DEL CORSO

Durata dal 26 giugno al 4 settembre

### DURATA DEL CORSO

10 settimane,  
da lunedì a venerdì dalle 8:30 alle 12:30.

### PROGRAMMA

Possibilità di partecipare al camp di Ferragosto, alla gara di San Giorgio del 23 agosto e di Caldonazzo del 5-6 settembre.

### COSTO DEL CORSO

Solo mattina 8:30 -12:30:

234 euro +16 euro iscrizione +3 € di tesseramento FICK

## INTEGRAZIONE ESTIVA PER ALLIEVI

Riservata agli allievi del CMM

Costo 130 euro per l'attività estiva dal 16 giugno al 4 settembre, orario 8:30-12:30

# CORSI di CANOA KAYAK DA MARE per ADULTI

**AFFILIATO • FICK**

PER PRENOTARE

tel. 040 412327 - 388 3596179  
segreteria@circolomarinarmercantile.it

## CORSO

### PRINCIPIANTI ADULTI

#### PARTECIPANTI

Adulti principianti.

#### PERIODO DEI CORSI

Tra maggio e settembre, ancora da definire.

#### DURATA DEL CORSO

È possibile scegliere fra due piani:

#### Infrasettimanale

Lunedì, mercoledì e venerdì, dalle 18:00 alle 20:00, per 2 settimane.

#### Fine settimana

Sabato e domenica dalle 9:00 alle 11:00, per 3 settimane.

#### PROGRAMMA

L'obiettivo del corso è di insegnare le basi della tecnica di pagaiata e quella relative alla sicurezza in mare, attraverso delle uscite guidate tra Miramare e piazza Unità con anche (mare permettendo) l'entrata in canale di Ponterosso per una vista inedita del centro cittadino dall'acqua.

Alla fine di questi corsi è possibile continuare iscrivendosi al Circolo come Soci, uscendo in barca quando si vuole, in gruppo od individualmente, o allenandosi in palestra con i simulatori.

## ATTIVITÀ

### ESTIVA CANOA ADULTI

#### PARTECIPANTI

Soci ed adulti che hanno già partecipato al corso PRINCIPIANTI.

#### PERIODO DEL CORSO

Da giugno a settembre.

#### PROGRAMMA

Uscite con accompagnatore per migliorare la pagaiata e per mantenersi in forma.

#### DURATA DEL CORSO

3 mesi.

Il martedì e il giovedì dalle 18:00 alle 19:30.



# CORSI di TENNIS

**AFFILIATO • FITP**  
PER PRENOTARE  
tel. 040 412327 - 388 3596179  
segreteria@circolomarinamercentile.it

## CORSO per RAGAZZI PRINCIPIANTI e PERFEZIONAMENTO

### PARTECIPANTI

Ragazzi e ragazze nati tra il 2008 ed il 2019, che saranno raggruppati in modo omogeneo rispetto all'età e al livello (in base alle preiscrizioni).

### PERIODO DEI CORSI

I corsi iniziano il 15 giugno.

### DURATA DEL CORSO

1 settimana.

Massimo 4 partecipanti.

Dal lunedì al venerdì tra le 9:00 e le 13:00

(5 lezioni da un'ora e mezza per un totale di 7,5 ore).

### COSTO DEL CORSO

1° corso: 110 euro

+ 16 euro d'iscrizione per tutti + 4/13 euro tesseramento FITP.

Settimane successive: 100 euro

Eventuali lezioni perse a causa del maltempo verranno recuperate; eventuali lezioni perse a causa di motivi personali dell'allievo non verranno recuperate.

### SCONTI e RIDUZIONI

- Soci sconto 5 euro
- Riduzione di 5 euro per i fratelli.
- Riduzione di 5 euro per gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati. Questo sconto non è cumulabile agli altri.

## CORSO per ADULTI

### PARTECIPANTI

I maggiorenni.

### PERIODO DEI CORSI

Da maggio a settembre, orari da concordare.

### DURATA DEL CORSO

10 lezioni da un'ora.



# #iscrizioni

**C.M.M. NAZARIO SAURO • ASD**  
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
Ente Morale e Stella d'Oro al Merito Sportivo

## INFORMAZIONI

Per informazioni, prenotazioni ed iscrizioni, rivolgersi alla SEGRETERIA telefonando ai numeri

+39 3883596179 – 040412327 nei seguenti orari:

da lunedì a venerdì 9:30 - 12:30;  
+ martedì e giovedì 16:00 - 18:00;

oppure scrivendo all'email  
segreteria@circolomarinermercantile.it .

Per prenotazioni ed iscrizioni, compilare il modulo al link:  
<https://www.jotform.com/261331447462050>

## DOCUMENTI

Al momento dell'iscrizione i partecipanti dovranno presentare il modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte (fronte e retro) e firmato da entrambi i genitori, il certificato medico per attività sportiva non agonistica, copia di un documento di identità, una foto, un acconto. Il saldo dovrà essere effettuato una settimana prima dell'inizio del corso.

È obbligatorio per legge il certificato medico per attività sportiva non agonistica, in alternativa va bene anche il certificato agonistico già fatto per un altro sport, purché in corso di validità.

Non verranno accolti i ragazzi sprovvisti di tali documenti.

## PAGAMENTI

Preferibilmente via bonifico bancario al seguente  
IBAN : IT24L0306909606100000416928

## RIDUZIONI

Sconto fratelli: - 5 euro per il 2° e il 3° figlio dove previsto. Convenzioni: su alcuni corsi è prevista una riduzione di 10 euro per gli iscritti ad alcuni circoli o enti convenzionati (come, ad esempio, il Circolo Aziendale Fincantieri-Wärtsilä, il Circolo Aziendale GENERALI, Circolo dipendenti Allianz, ...).  
Gli sconti non sono cumulabili.

## OCCORRENTE

Scarpe da ginnastica, calzini di cotone, pantaloncini corti, t-shirt, cappellino, felpa, kway, costume da bagno, ciabatte da mare, telo mare, crema solare protettiva, borraccia, un cambio di tutto.  
Racchette da tennis e giubbotti salvagente sono forniti dal Circolo.

## ATTENZIONE

L'organizzazione dei corsi prevede sia un numero minimo che massimo di iscritti al fine di garantire la qualità delle attività offerte.

Il programma di tutti i corsi descritti in questo dépliant potrebbe subire variazioni in conseguenza delle condizioni meteo o degli impegni agonistici degli istruttori.

Per gli adulti c'è la possibilità di altri corsi in giornate e orari diversi in base alle richieste.

QUESTO DÉPLIANT È DA CONSIDERARSI NON DEFINITIVO  
MA IN FASE DI AGGIORNAMENTO; POTETE TROVARE LA  
VERSIONE PIÙ AGGIORNATA SUL NOSTRO SITO AL LINK:

**APERTURA ISCRIZIONI**

**per SOCI dal 13 MAGGIO**

**NON SOCI dal 16 MAGGIO**

# #cmm

## IL CIRCOLO

IL CIRCOLO MARINA MERCANTILE È UN'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA CHE DAL 1925 PROMUOVE L'AVVICINAMENTO DEI RAGAZZI AL MONDO DELLO SPORT E LO SPIRITO DI AGGREGAZIONE, CON TANTO DIVERTIMENTO ALL'ARIA APERTA, FORMANDO NEGLI ANNI OTTIMI ATLETI ED APPASSIONATI.

Per la tutela della salute dei nostri ragazzi, dovrà essere consegnato al momento dell'iscrizione il CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA obbligatorio per legge: non verranno accolti ragazzi che non l'abbiano mandato prima via e-mail (si accettano anche certificati medici per attività agonistica purché in corso di validità).



### Genitori, parenti e accompagnatori sono invitati a:

- non presentarsi con eccessivo anticipo prima dell'inizio delle lezioni;
- non rimanere nelle sedi del Circolo durante l'orario delle lezioni;
- presentarsi puntuali al ritiro dei ragazzi alla fine delle lezioni;
- non permanere nelle sedi del Circolo dopo l'orario delle lezioni.

**CANOA**  
VERSUS  
**CANOTTAGGIO**

LE 5 PRINCIPALI DIFFERENZE

WWW.SURFCRUISE.IT

 <b>Il canoista va in canoa</b>	 <b>Il canottiere va in barca</b>
Il canoista è rivolto verso la direzione di marcia	Il canottiere è di spalle alla direzione di marcia
Il canoista usa una pagaia con una o due pale	Il canottiere usa uno o due remi.
La pagaia è libera nelle mani del canoista	I remi sono vincolati negli scalmi.
Il canoista è su una seduta fissa o in ginocchio	Il canottiere è seduto su un seggiolino scorrevole



### CIRCOLO MARINA MERCANTILE "NAZARIO SAURO" A.S.D.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO  
ENTE MORALE

SEDE E CANOTTIERA  
**VIALE MIRAMARE 40/A**  
CAMPI DA TENNIS e SEGRETERIA  
**VIALE MIRAMARE 107**

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI CORSI  
**388 3596179 - 040 412327**

SEGRETERIA  
**040 412327**  
EMAIL  
**SEGRETERIA@CIRCOLOMARINAMERCANTILE.IT**  
SITO  
**WWW.CIRCOLOMARINAMERCANTILE.COM**