

## CANOTTAGGIO

L'attività si rivolge , potenzialmente, a tutte le classi.

Si svolge al Circolo privato Canottieri Olona( Via Alzaia Naviglio Grande146), dalle ore 9:00 alle 12:00 circa.

I ragazzi arrivano autonomamente alla Canottieri dove trovano gli insegnanti accompagnatori.

L'attività é suddivisa in tre momenti:

un primo contatto in vasca per imparare la meccanica del remare in coppia.

Uscita sul Naviglio sulla “ Vichinga” ( barca a 12 componenti ).

In palestra dove si svolgerà una staffetta fra i ragazzi sulle macchine ergonomiche per velocizzare l'azione del remare.