

## Come ci vestiamo?

### In acqua

lycra, costume, scarponcini da vela, muta, spraytop, guanti da vela, cappellino, occhiali da sole



### A ginnastica

maglietta, pantaloncini, scarpe da ginnastica

### Mercatino dell'usato

Ad **ottobre** si terrà il mercatino dell'attrezzatura da vela di seconda mano, un'ottima occasione per acquistare a **prezzi convenienti** lycra, mute, stivaletti da vela e molto altro.

Non perdetevi l'**opportunità** di preparare la vostra attrezzatura per la nuova stagione!

## Venite a trovarci

Viale Miramare 32, 34135 Trieste  
+39 342 9420515  
info@tpkcntsirena.it  
www.tpkcntsirena.it



### Volete saperne di più?

Saremo felici di accogliervi presso la sede del nostro circolo o di rispondere alle vostre domande per telefono!



## Preagonismo al Sirena

programma 2024/2025



Scansionate il codice!

## Diventiamo preagonisti quando...

### ...ci alleniamo

Gli allenamenti si svolgono **due volte a settimana**, generalmente durante il fine settimana. Se necessario, è possibile organizzare ulteriori sessioni durante la settimana, dopo la scuola.

L'orario degli allenamenti è il seguente:

- **09:00** – Ritrovo al circolo, armo degli Optimist e delle vele, preparazione per l'uscita in acqua.
- **10:00** – Merenda.
- **10:30** – Uscita in acqua e allenamento fino alle **12:00**.
- **12:00-12:30** – Sistemazione e messa in ordine dell'attrezzatura.
- **12:30-13:00** – Pranzo al sacco e rientro a casa.

In assenza di vento, svolgeremo delle **lezioni teoriche** sulla tecnica e le modalità di navigazione, oppure **attività motorie**.

I bambini hanno la possibilità di portarsi il **pranzo** al sacco oppure pranzare a casa, a seconda delle loro preferenze.

### ...ci prendiamo cura dell'Optimist

Il TPK CNT Sirena mette a disposizione l'**attrezzatura velica** completa per la stagione **2024/2025**. I nostri preagonisti hanno tutto il necessario per allenarsi durante tutto l'anno e partecipare a regate: **scafo, vela, albero, boma, picco, timone e deriva**.

## Cosa offriamo?



### Vela e allenamenti

Gli allenamenti per i preagonisti proseguono fino al primo freddo, solitamente fino a **novembre**. Durante l'inverno ci sarà una pausa, ma saranno disponibili allenamenti motori ed esercizi a terra. A partire da **marzo**, con l'arrivo del primo caldo, riprenderemo gli allenamenti in acqua e continueremo fino alla fine dell'estate.

Attività	Prezzo
Preagonismo	200,00 €

### Novità per la stagione 2024/2025

Quest'anno, il TPK CNT Sirena introduce anche allenamenti con l'**ILCA 6**. I preagonisti più grandi avranno la possibilità di allenarsi con l'**ILCA 6** durante **tutta la stagione** e di utilizzare tutta l'**attrezzatura** necessaria per progredire nella vela.

## Creiamo ricordi insieme

### Fuori dall'acqua

Al TPK CNT Sirena siamo più di una semplice **squadra**; siamo una vera **famiglia**. Oltre a perseguire il successo in acqua, ci dedichiamo anche alla socializzazione e agli **eventi comuni**. Organizziamo feste e occasioni speciali, come **Halloween, San Nicolò** e altre celebrazioni, per trascorrere del tempo insieme e rafforzare il nostro legame.

Non vediamo l'ora di condividere momenti indimenticabili e divertirci anche al di fuori degli allenamenti!

