

Información de la Escuela de remo para adultos

Temporada 2017/2018

La Escuela de remo para adultos del Club Náutico Sevilla se desarrolla con el objetivo de promocionar el remo dentro de nuestro club para los mayores de edad.

Son múltiples los beneficios de practicar remo:

- El remo **ejercita todos los grupos musculares mayores** (piernas, brazos, espalda, abdomen y nalgas).
- **Mayor grado de movimiento:** se ejercitan más músculos y tendones simultáneamente que en la mayoría de ejercicios.
- Proporciona tanto **condicionamiento aeróbico** (cardiovascular) como **muscular**. Aumenta la resistencia pulmonar, la potencia, la fuerza, la coordinación y la agilidad.
- Es un gran quemador de calorías.
- Es un trabajo de **óptima relación tiempo/efectividad** (no es necesario dedicarle mucho tiempo para disfrutar de todos estos beneficios).
- Ofrece **múltiples posibilidades:** permite tanto remar en espacios abiertos como optar por el remo indoor; en equipo o individualmente; por diversión o de forma competitiva.
- Ayuda a **reducir el estrés y la ansiedad**
- **¡¡¡Es muy divertido!!!**

El curso de la Escuela de remo se realizará entre los meses de septiembre a julio. La asistencia será de dos días en semana (martes y jueves) de 19:00 a 20:30 horas durante los meses de septiembre-octubre-abril-mayo-junio-julio y de 17:00 a 18:30 los meses de noviembre-diciembre-enero-febrero-marzo.

La actividad se desarrolla sólo para socios del Club.

El coste del curso es de 20€ mensuales, los cuales no incluyen la licencia de la Federación Andaluza de Remo, que es obligatoria (Anual).

Es imprescindible saber nadar y los inscritos deberán traer ropa adecuada (calzonas y camiseta) y una muda, por si se mojaran.

Inscripción:

Rellene el formulario de solicitud en la dirección <https://clubnauticosevilla.com/inscripciones> y nos pondremos en contacto por email para confirmar la inscripción.

Indique en sección Remo y en el siguiente desplegable elija **Escuela de remo para socios a partir de 18 años**.

CONTACTO

remo@nauticosevilla.com

Myriam N. Borrego 629 535 282