



## Información de la Escuela de Remo para Menores

### Temporada 2018-2019

La Escuela de Remo del Club Náutico Sevilla se desarrolla con el objetivo de organizar y mejorar la incorporación de deportistas a los equipos de competición, siendo la captación de talentos deportivos el principal objetivo de la misma.

El grupo de niños y niñas que constituirán la escuela durante la temporada 2018-2019, estará rodeado de otros 200 remeros de competición que, desde Alevines hasta Absolutos, incluyendo a los Masters, formarán un grupo de trabajo extenso y variado que desarrollará importantes sinergias de educación, trabajo en equipo, formación, conocimiento y entrenamiento, que son los que han conformado la exitosa trayectoria de la Sección de Remo del Club Náutico Sevilla, a lo largo de sus 66 años de existencia.

En nuestro palmarés deportivo destaca la "Copa Stadium", que fue el Premio Nacional de Deportes que se le concede al Club en el año 1985 por su especial contribución a tareas de promoción y fomento del deporte. Asimismo, el Ayuntamiento le concede la distinción de "Mejor Club de Sevilla" en el año 2009 y el premio "Real Alcázar" por los resultados excepcionales de la temporada 2017. También ha sido nombrado "Mejor Club de Andalucía" los años 1993, 2003 y 2015. El currículum deportivo del Club Náutico Sevilla incluye a los primeros deportistas olímpicos hispalenses en Roma 60. También hemos tenido representación en los JJ.OO. de Los Ángeles 84, Seúl 88, Barcelona 92, Atlanta 96, Sídney 2000, Atenas 2004, Pekín 2008, Londres 2012 y Río de Janeiro 2016. Dentro de su trayectoria, el Equipo de Remo de nuestro Club cuenta con 1 medalla olímpica de plata y 14 deportistas olímpicos, 13 deportistas campeones del mundo, 11 subcampeones y 25 medallistas de bronce. Por otra parte, y dentro de los Campeonatos de España, contamos con 866 medallas (300 Oros, 297 Platas y 269 Bronces).

El curso de la Escuela de Remo, indicado para menores nacidos entre los años 2001 y 2010, se realizará entre los meses de septiembre y mayo, ambos inclusive, con cursos independientes cada mes. La asistencia será de tres días semanales en **horario de 17:00 a 18:30 horas**. Los **lunes, miércoles y viernes** asistirán los nacidos entre **2005 y 2010**, y los **martes, jueves y viernes** los nacidos entre **2001 y 2004**. Si el alumno lo requiriese, podrá extenderse el entrenamiento con el equipo de competición de su categoría.

El coste de la escuela es de 25,00 € mensuales. Además hay que añadir la tramitación de las licencias de la Federación Andaluza y de la Federación Española de Remo, con un coste de 51,00 € anuales. La validez de las licencias comprenden desde el 1 de enero al 31 de diciembre, por lo que en septiembre se tramitará una licencia reducida hasta finales de año con un coste de 16,00 €.

Cuando el deportista progrese y esté en condiciones de ingresar en el Equipo de Competición, el entrenador se lo comunicará, pudiéndose incorporar en periodo de pruebas como miembro de la Escuela. En caso contrario, podrá seguir en el grupo de la Escuela hasta la finalización del curso. Los aspirantes y socios del Club, sólo tendrán que regularizar la licencia Federativa, todos los inscritos deben aportar en el momento de la inscripción, un certificado médico donde diga que es apto para la practica Deportiva.

La actividad se pagará a mes completo y se realizará por cargo en cuenta antes del día 5 de cada mes. Para ello, le será enviada al mail de contacto el documento donde deberán introducir los datos bancarios. Si desean cesar en la actividad, sólo tendrán que comunicarlo a [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com), indicando nombre del deportista y confirmando la baja antes del cargo en cuenta. En caso contrario el recibo deberá ser abonado en su totalidad.

Como se ha indicado anteriormente, los nacidos entre los años 2001 y 2010 podrán acceder a la Escuela de Remo del CNS. Es imprescindible saber nadar, traer ropa deportiva adecuada (calzonas y camiseta) y una muda por si se mojan.

El buen aprovechamiento del curso será determinante para la incorporación al Equipo y el mal uso de las embarcaciones y mal comportamiento en las clases será motivo de expulsión.

**Inscripción:** Socios: En la Web del Club ⇒ Área Socios ⇒ Inscripción en Clases ⇒ Escuela de Remo para menores.

No Socios: [www.clubnauticosevilla.com](http://www.clubnauticosevilla.com) ⇒ Deportes ⇒ Inscripciones ⇒ Remo ⇒ Escuela de Remo para menores de 18 años. Es necesario que rellene el formulario de solicitud completando todos los campos de datos. Una vez enviado nos pondremos en contacto con ustedes para confirmar la inscripción por email.

Para más dudas contactar con: [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com) o Pablo Garrido (Entrenador) - Móvil 667251520



## Información de la Escuela de Remo para Adultos

### Temporada 2018-2019

La Escuela de Remo para Adultos del Club Náutico Sevilla se desarrolla con el objetivo de promocionar este apasionante deporte dentro de nuestro Club para los mayores de edad.

La practica del Remo nos proporciona múltiples beneficios:

- El Remo **ejercita todos los grupos musculares mayores** (piernas, brazos, espalda, abdomen y nalgas).
- Ofrece un **mayor grado de movimiento**, ya que se ejercitan más músculos y articulaciones 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.
- La práctica del Remo es un trabajo con una **óptima relación tiempo-efectividad**. Así, no es necesario dedicarle mucho tiempo para disfrutar de todos estos beneficios.
- Ofrece **múltiples posibilidades** ya que nos permite remar tanto en espacios abiertos, como optar por el remo indoor, en equipo o individualmente, por diversión o de forma competitiva.
- El Remo ayuda a **reducir el estrés y la ansiedad**.
- Y sobre todo, **¡¡¡ES MUY DIVERTIDO!!!**.

El curso de la Escuela de Remo de Adultos 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 y julio y de **17:00 a 18:30 horas** los meses de noviembre, diciembre, enero, febrero, marzo.

La actividad, que se desarrollará **sólo para Socios del Club**, tendrá un coste de 20€ mensuales, los cuales no incluyen la licencia de la Federación Andaluza de Remo, que es obligatoria y anual. Todos los inscritos deberán aportar, en el momento de la inscripción, un Certificado Médico donde exponga que es apto para la práctica deportiva.

Para acceder a la Escuela de Adultos es imprescindible saber nadar y todos los inscritos deberán traer ropa deportiva adecuada (calzonas y camiseta) y una muda por si se mojan.

#### Inscripción:

En la Web del Club ⇒ Área Socios ⇒ Inscripción en Clases ⇒ Escuela de Remo para Adultos.

Para más dudas contactar con [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com) o Myriam N. Borrego. Móvil 629 535 282