



## Información de la Escuela de Remo para Adultos

### Temporada 2019-2020

La Escuela de Remo para Adultos del Club Náutico Sevilla se desarrolla con el objetivo de promocionar o perfeccionar este apasionante deporte dentro de nuestro Club para los Socios mayores de edad, realizar deporte en grupo y porque no, competir en Regata

La practica del Remo nos proporciona múltiples beneficios:

- El Remo **ejercita todos los grupos musculares mayores** (piernas, brazos, espalda, abdomen y glúteos).
- Ofrece un **mayor grado de movimiento**, ya que se ejercitan más músculos y articulaciones simultáneamente que en la mayoría de ejercicios.
- Proporciona tanto  **acondicionamiento 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**.
- **Tienes la opción de Remar en Regatas** Regionales de Remo Olímpico, Remo de Mar / Nacionales e Internacionales como Vogalonga en Venecia, Heineken en Amsterdam, Head off the River en Londres, Lisboa, Paris, etc..
- 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 tres días en semana.

**Martes y jueves** se realizará entrenamiento de Remo en el agua de **19:30 a 21:00 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.

**Viernes** entrenamiento en Tierra, (Remo Indoor, Técnica, Circuitos, etc.). El entrenamiento en tierra de los viernes siempre será a las 19:30 horas.

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 (1-ene a 31-dic). Todos los inscritos deberán aportar, en el momento de la inscripción, un Certificado Médico donde exponga que es apto para la práctica

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)