



# ESCUELA DE REMO PARA ADULTOS

**Información e inscripciones  
en Conserjería**

**Más Información en:**

**[www.nauticosevilla.com/Remo/Documentación](http://www.nauticosevilla.com/Remo/Documentación)**

**[remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)**

**Móvil 629 535 282 Míriam**

# Información de la Escuela de Remo para adultos

Temporada 2015-2016

La escuela de remo para adultos del Club Náutico Sevilla se desarrolla con el objetivo de promocionar el remo dentro de nuestro Club para mayores de 18 años.

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 20:00 horas durante el mes de septiembre y a partir de octubre está por determinar con el grupo y el monitor.

La actividad se desarrolla solo para Socios del Club y con quince alumnos por grupo, existirá una lista de reservas para cubrir las posibles bajas en las plazas adjudicadas (la prioridad será por orden de inscripción).

El coste del curso es de 30€ mensuales, los cuales no incluyen la licencia de la Federación Andaluza de Remo que es obligatoria (Anual). Todos los años la Sección de Remo pasa el reconocimiento médico para el cual serán avisados.

Es imprescindible saber nadar, y los inscritos deberán traer ropa adecuada (Calzonas y camiseta) y una muda por si te mojas.

Es imprescindible rellenar la **hoja de inscripción** de Deportista y la solicitud de Licencia a la Federación Andaluza de Remo completa y **enviar por mail a [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)** o **entregarla en la Conserjería del Club**. Cuando sea tramitada se llamará al Socio.

Para más dudas contactar con:

[remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com) o Miriam N. Borrego Móvil 629 535 282



## ESCUELA DE REMO PARA ADULTOS

Temporada 2015-2016

Con el fin de facilitar el pago de la Escuela de Adultos y licencia de la Federación Andaluza de Remo, a partir de esta temporada los abonos se realizarán mediante domiciliación bancaria. Para ello nos tendréis que facilitar un número de cuenta (IBAN) para que el club realice el cargo conforme al calendario previsto. Estos pagos también se detallan en el presente documento.

Nombre del Deportista

Fecha inscripción

Titular Cuenta Bancaria

Numero de Cuenta Bancaria

IBAN	CÓDIGO ENTIDAD	CÓDIGO SUCURSAL	DC	NÚMERO DE CUENTA
<input type="text"/>				

### El cuadro de pagos es el siguiente:

30€ Mensuales durante la permanencia en la Escuela de Adultos

60€ Licencia Federativa anual, valida de 1 enero a 31 diciembre

(1 pago a la inscripción en la Escuela o en Enero al caducar la de 2015)

\* (Tasas pendientes de aprobación por la Federación Española de Remo, puede ser modificada)

\* Licencia reducida de septiembre a diciembre 15€ ( 1 pago a la inscripción en la Escuela)

Para dar de baja cualquier pago domiciliado, solicitar en [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com) antes de final de mes

En cumplimiento de la ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter personal, los datos personales recogidos serán tratados de forma confidencial con la finalidad de gestionar las inscripciones de los deportistas para las actividades de remo gestionadas por el CLUB NÁUTICO SEVILLA, así como el envío de información de otras actividades del mismo Club. Los datos personales así obtenidos no podrán ser utilizados para otros fines. Tampoco podrán ser objeto de cesión los datos así recabados fuera de los casos expresamente establecidos en la ley, salvo consentimiento del afectado. Podrá ejercer los derechos de cancelación, rectificación y oposición mediante escrito dirigido a CLUB NÁUTICO SEVILLA. Gerencia.  
PASEO REMEROS DE SEVILLA, S/N. 41011-SEVILLA



## Sección de Remo

Temporada 2015-2016

### HOJA DE INSCRIPCIÓN ESCUELA DE ADULTOS

Nombre y Apellidos:

Fecha de nacimiento:

Fecha de entrega en el Club:

E-Mail:

Telf. Fijo:

Telf. Móvil:

Experiencia deportiva:

Observaciones:

Informe de la Sección:

Preferencias de horarios en la Escuela		<u>Conforme</u>	
Día	Hora	EL ENTRENADOR	EI VOCAL
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
		Vº Bº	
		EL SECRETARIO	

Mas información en [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)

Mandar este impreso a [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com) o entregar en Portería

**Club Náutico Sevilla**

Paseo Remeros de Sevilla s/n 41011 Sevilla Tlf. 954 45 47 77 [nauticosevilla@nauticosevilla.com](mailto:nauticosevilla@nauticosevilla.com)

[www.nauticosevilla.com](http://www.nauticosevilla.com)

En cumplimiento de la ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter personal, los datos personales recogidos serán tratados de forma confidencial con la finalidad de gestionar las inscripciones de los deportistas para las actividades de remo gestionadas por el CLUB NÁUTICO SEVILLA, así como el envío de información de otras actividades del mismo Club. Los datos personales así obtenidos no podrán ser utilizados para otros fines. Tampoco podrán ser objeto de cesión los datos así recabados fuera de los casos expresamente establecidos en la ley, salvo consentimiento del afectado. Podrá ejercer los derechos de cancelación, rectificación y oposición mediante escrito dirigido a CLUB NÁUTICO SEVILLA. Gerencia. PASEO REMEROS DE SEVILLA, S/N. 41011-SEVILLA

Autorizo el uso de las diferentes imágenes en cualquier tipo de soporte que se puedan tomar durante el desarrollo de una competición o entrenamiento, para la promoción de la práctica deportiva.

13 remeros Olímpicos - Medalla de Plata en Los Angeles 84

Copa Stadium

44 Medallas en Campeonatos del Mundo (12 oros, 11 platas y 21 bronce)

Mejor Club Andalucía 1995 - 2005-2015

3 Medallas en Campeonatos de España (234 oros, 226 platas y 213 bronce)

Mejor Club de Sevilla 2008