



Información de la Escuela anual de Remo para Adultos

Temporada 2022-2023

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 Regatas si lo desean.

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 mayo, según número de deportistas este puede ser ampliado a junio y julio**. La asistencia será de tres días en semana y los socios podrán acceder al curso en cualquier momento.

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, que serán cargados automáticamente en su C/C donde pasan los recibos del Club, los cuales no incluyen la licencia de la Federación Andaluza de Remo, que es obligatoria y anual (1-ene a 31-dic), el modelo de licencia para rellenar debe ser solicitada y una vez rellena, enviada al mismo mail de la sección remo@nauticosevilla.com para que sea tramitada antes del inicio de la actividad.

Para darse de baja en la Escuela y no recibir el cargo, deben enviar un mail a remo@nauticosevilla.com informando de la baja, si esta comunicación llega después del día 1 de mes en curso, el cargo será realizado, procediendo a la baja el día 1 del siguiente mes. Todos los inscritos deberán aportar, en el momento de la inscripción, un Certificado Médico donde exponga que es apto para la práctica deportiva, para los Deportistas que continúen de la temporada 2022, tendrán que renovarlos en el mes de diciembre para el nuevo año.

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: www.nauticosevilla.com/remo realizar la inscripción web y nos pondremos en contacto en la mayor brevedad, para formalizar la inscripción.

Para más información contactar con remomaster@nauticosevilla.com