



Equipo Másters Activo

Remo para adultos

“Inicia, progresa y disfruta del remo todo el año”
“Remar bien, vivir mejor, de septiembre a julio contigo en el agua”

.”

¿Qué es el Equipo Másters Activo?

El **Equipo Másters Activo CNS** es un curso anual dirigido a **mayores de edad socios del club**, diseñado para quienes desean **iniciarse o perfeccionarse en la práctica del remo**, combinando **técnica, salud y disfrute del deporte**.

Con **sesiones regulares de septiembre a julio**, este programa ofrece una experiencia progresiva y adaptada a todos los niveles: desde quienes dan sus primeras paladas hasta quienes desean mejorar su rendimiento. Todo ello en un entorno **motivador, activo y cercano**, guiado por profesionales del Club Náutico Sevilla.

¿Remamos juntos? Tu camino en el remo empieza aquí.

Beneficios del remo

- Ejercicio completo: activa piernas, brazos, espalda, abdomen y glúteos.
- Mejora la resistencia cardiovascular y muscular.
- Aumenta fuerza, coordinación, agilidad y capacidad pulmonar.
- Alto consumo calórico con baja carga articular.
- Reduce el estrés y mejora el bienestar general.
- Se puede practicar en equipo o de forma individual, en agua o indoor.
- ¡Y sobre todo, es muy divertido!

Además, tendrás la opción de participar en **regatas regionales, nacionales e internacionales**.

Organización del curso

Duración: De **septiembre a julio**

Acceso: Incorporación posible en cualquier momento

Requisito: Ser **socio/a del Club Náutico Sevilla**

Horario de tarde:

- **Martes y jueves:**
 - Septiembre, octubre, abril a julio → 19:00 a 20:30
 - Noviembre a marzo → 17:00 a 18:30
- **Viernes:** Entrenamiento en tierra (remo indoor, técnica, circuitos) → Siempre a las **19:00 h**



Nuevo grupo en horario de mañana (mínimo 10 inscritos):

- **Martes y jueves:** 9:00 a 10:30
- **Viernes (tarde):** 19:30 h

 Cuota y licencia federativa

- **Precio mensual:** 20 € (solo para socios)
- El importe se carga automáticamente en la cuenta del socio.
- **Licencia federativa obligatoria** (Federación Andaluza de Remo):
 - Vigencia: 1 de enero a 31 de diciembre
 - Solicitar el modelo por correo y enviarlo cumplimentado a:
 remo@nauticosevilla.com

Inscripción y documentación

- **Nuevos participantes:**
 - Inscribirse en: www.clubnauticosevilla.com → Deportes → Remo → Inscripciones
- **Renovaciones si ya has estado en alta:**
 - Solicitar por correo a: remo@nauticosevilla.com

Documentación obligatoria:

- **Certificado médico** de aptitud para la práctica deportiva
 - Obligatorio para nuevos y renovaciones (renovar en diciembre de cara al nuevo año)
- **Saber nadar**
- **Ropa deportiva adecuada** (camiseta, calzonas y muda)

✗ Bajas del programa

- Para causar baja y evitar el cargo mensual, debe enviarse un correo a:
 remo@nauticosevilla.com
- La baja debe comunicarse **antes del día 1** del mes en curso.
Si se comunica después, el cargo se aplicará y la baja será efectiva el mes siguiente.

Contacto y comunidad

Para más información:

 remo@nauticosevilla.com

Accede al **grupo de WhatsApp** escaneando el siguiente QR:



Club Náutico Sevilla

Equipo Másters Activo – Formación, salud y pasión por el remo