

INFORMACIÓN DE LA ESCUELA DE REMO PARA ADULTOS

TEMPORADA 2023-2024

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 práctica 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 **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**.
- **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 y los socios podrán acceder al curso en cualquier momento.

CURSO DE TARDE:

- **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.

NUEVA ORGANIZACIÓN DE UN CURSO EN HORARIO DE MAÑANA (MÍNIMO 10 ASISTENTES):

Martes, jueves y viernes de 9:00 a 10:30 h

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 la inscripción en el curso, **TODOS los Socios, deben contactar con remo@nauticosevilla.com**.

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.

Para más información contactar con remomaster@nauticosevilla.com