

Escuela de Remo para Adultos

Cuota mensual: (tacha la opción)

- 30€: 3 sesiones
- 50€: toda la semana

Horario:

- **VERANO (JULIO)**
 - **Tarde:** de Lunes a Jueves (19-21 horas)
 - **Mañana:** de Lunes a Viernes (10-13 horas)
- **VERANO (AGOSTO)**
 - **Mañana:** de Lunes a Viernes (9-13 horas)
- **VERANO (SEPTIEMBRE)**
 - **Tarde:** Lunes, Miércoles y Viernes (19-21 horas)
 - **Mañana:** Martes y Jueves (10-13 horas)
- **OTOÑO-INVIERNO** (a partir del primero de Octubre)
 - **Tarde:** Lunes, Miércoles y Viernes (1ª Sesión: 17-19 horas)
(2ª Sesión: 19-21 horas solo ergómetro)
 - **Mañana:** Martes y Jueves (10-13 horas)
- **PRIMAVERA** (a partir del cambio de hora de Marzo)
 - **Tarde:** de Lunes a Viernes (19-21 horas)
 - **Mañana:** Martes y Jueves (10-13 horas)

Selecciona tu horario.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
| | | | | |

Descripción Actividad. Práctica lúdica y saludable del Remo con la finalidad de realizar deporte en la naturaleza y adquirir una condición física y estado de forma saludables.

Planing. Las primeras sesiones se realizarán con la atención directa de un monitor-a. Cuando se alcance la autonomía necesaria, **se realizarán trayectos comprendidos entre la Torre Shindler y la corta de San Jerónimo** practicando el “remo libre”. Las sesiones de remo en grupo estarán sujetas a la coordinación de los monitores con los participantes en la actividad.

Material. El Club pone a disposición de los usuarios de la actividad el material consistente en: **ergómetros, yoletas, canoes y yolas a 4 con sus respectivos remos.** Este material debe ser utilizado y tratado correctamente según las indicaciones de los responsables de la actividad.

Fdo: _____