

Información Escuela de Remo para Adultos.

Matrícula:

- 20€ (abonar en caja en el momento de la inscripción)

Cuota mensual:

- 31€ (se abona la primera semana de cada mes mediante transferencia bancaria)

Sesiones: 3 semanales según el horario.

Horario:

- **VERANO (JULIO)**
 - Lunes, miércoles y viernes (19-21 horas)
- **VERANO (AGOSTO)**
 - Cerrado.
- **OTOÑO-INVIERNO** (desde septiembre hasta marzo)
 - Lunes, miércoles y viernes (1ª Sesión: 17-19 horas)
(2ª Sesión: 19-21 horas solo ergómetro)
- **PRIMAVERA** (desde abril hasta junio)
 - **Tarde:** lunes, miércoles y viernes (17-21 horas)

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. La Escuela de Remo para adultos se desarrolla entre los meses de septiembre y julio ambos inclusive.

Imprescindible. Saber nadar y estar apto-a médicamente para la práctica deportiva.

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: _____