

# Modalitats de formació Rem Olímpic al RCMB



## CURS D'INICIACIÓ AL REM OLÍMPIC

Adreçat a qualsevol persona que vulgui assolir un nivell bàsic que li permeti remar de forma autònoma.

### TARIFES

- Socis: 55€
- No socis: 90€
- No socis adscrits a grups amb conveni amb el Marítim (UPC, UPF): 35€

### DURADA/HORARIS

2 caps de setmana/mes. Horari concretar amb l'entrenador de Rem.

### ASSINACIÓ DE GRUPS

Mínim 3 persones per curs



## inscripció online

### CALENDARI 2012

| GENER |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|       |    |    |    |    |    | 1  |
| 2     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9     | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16    | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23    | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30    | 31 |    |    |    |    |    |

| FEBRER |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|        |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6      | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13     | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20     | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27     | 28 | 29 |    |    |    |    |
|        |    |    |    |    |    |    |

| MARÇ |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|
| L    | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|      |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5    | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12   | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19   | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26   | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |
|      |    |    |    |    |    |    |

| ABRIL |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|       |    |    |    |    |    | 1  |
| 2     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9     | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16    | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23    | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30    |    |    |    |    |    |    |

| MAIG |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|
| L    | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|      | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7    | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14   | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21   | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28   | 29 | 30 | 31 |    |    |    |
|      |    |    |    |    |    |    |

| JUNY |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|
| L    | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|      |    |    | 1  | 2  | 3  |    |
| 4    | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18   | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25   | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |
|      |    |    |    |    |    |    |

| JULIOL |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|        |    |    |    |    |    | 1  |
| 2      | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9      | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16     | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23     | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30     | 31 |    |    |    |    |    |

| AGOST |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|       | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |    |
| 6     | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13    | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27    | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |
|       |    |    |    |    |    |    |

| SETEMBRE |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|          |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3        | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10       | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24       | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|          |    |    |    |    |    |    |

| OCTUBRE |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| L       | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8       | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15      | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22      | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29      | 30 | 31 |    |    |    |    |
|         |    |    |    |    |    |    |

| NOVEMBRE |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|          |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5        | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12       | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19       | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26       | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |
|          |    |    |    |    |    |    |

| DESEMBRE |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| L        | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|          |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3        | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10       | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24       | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31       |    |    |    |    |    |    |

**Nota:** Cada color correspon a un curs que consta de 4 sessions

## PROGRAMA DE PERFECCIONAMENT

Adreçat a tota aquella persona que vulgui progressar mes enllà del nivell bàsic.

**REQUISIT PREVI:** estar en possessió de la llicència federativa.

### TARIFES

- Socis: sense cost adicional.
- No socis: 50 € mes
  - o Preu especial per pagament de 3 mesos al moment de la inscripció: 120 € (nomès tindran accés Dimarts i Dijous a partir de les 20.00 per Gimnàs)

### DURADA

- Socis: indefinit.
- No socis: màxim de 3 mesos no acumulables.

**HORARIS** Dissabte i Diumenge de 12.00h a 14.00h

## PROGRAMA D'INCORPORACIÓ DE JOVES REMERS (fins 18 anys)

Adreçat als més joves per tal d'introduir-los al món del rem de forma personalitzada i progressiva.

### TARIFES

1 mes gratuït

### HORARIS

L'equip tècnic d'entrenadors evaluaran segons les necessitats i disponibilitat dels esportistes. A partir d'aquest procés es podran dirigir a les diferents modalitats

## PROGRAMA D'ALTA COMPETICIÓ

Adreçat per aquells socis que tinguin un nivell avançat de rem. Esta gestionat per la nostra Directora tècnica i requereix complir els nivells d'exigència establerts.

### TARIFES

sense cost adicional (preu soci)

### HORARIS

6 sessions/setmana

## PROGRAMA REM UNIVERSITARI

Adreçat per aquells estudiants universitaris que vulguin remar al nostre club. Actualment disposem de convenis amb UPC i UPF.

## PROGRAMA DE TEAM BUILDING I LIDERATGE EMPRESARIAL

Són programes de coaching específic i personalitzat per empreses dirigit a la millora de capacitats d'equips a partir de les qualitats que ofereix la pràctica del rem.

**INSCRIPCIONS:** [caprem@maritimbarcelona.org](mailto:caprem@maritimbarcelona.org)

\*Indiqueu en el email per quina modalitat voleu la informació.

\*Teniu la possibilitat de fer-ho online a través de la nostra web: [www.maritimbarcelona.org](http://www.maritimbarcelona.org)