



Reial Club Marítim
de Barcelona

Cursos d'iniciació al rem en llagut i a l'ergòmetre

Adults (majors de 18 anys)

2020

L'activitat s'estructura en una breu introducció al rem indoor que permetrà adquirir les nocions posturals bàsiques de la remada, tot seguit d'una primera sensació d'aigua al simulador o piscina de rem per continuar amb el gruix del programa que consisteix en l'aprenentatge a l'aigua amb l'embarcació coneguda com a llagut català, dirigida a assimilar la tècnica bàsica del rem de banc fix.

* Mínim 6 persones per curs

** És obligatori saber nadar

CALENDARI DE CURSOS

| | |
|---------------|---|
| Curs 1 | Gener: dissabte 25 i diumenge 26 |
| Curs 2 | Febrer: dissabte 22 i diumenge 23 |
| Curs 3 | Març: dissabte 21 i diumenge 22 |
| Curs 4 | Abril: dissabte 25 i diumenge 26 |
| Curs 5 | Maig: dissabte 23 i diumenge 24 |
| Curs 6 | Setembre: dissabte 26 i diumenge 27 |
| Curs 7 | Octubre / Novembre: dissabte 31 d'octubre i diumenge 1 de novembre |

HORARI: D'11.30 a 13.00 hores

PREU: 50€ (no socis) // 35€ (socis)

EQUIPAMENT

Roba còmoda / Calçat esportiu / Una tovallola i una muda de recanvi
El club té vestuaris a disposició dels participants dels cursos.

INSCRIPCIÓ

- Omplir el **formulari d'inscripció**
- Presentar una còpia de la **targeta de la seguretat social**: per email a caprem@maritimbarcelona.org o a la secretaria del Marítim
- Abonar l'**import** per transferència bancària: cal entregar el comprovant de la transferència a caprem@maritimbarcelona.org o a la secretaria del club

BBVA IBAN/Núm. compte: ES28 0182 3511 40 0100000180

Beneficiari: Reial Club Marítim de Barcelona

Concepte: REM + NOM I COGNOM ALUMNE

