



Cursos de Remo

Los cursos y entrenamientos de remo en **Llout 8 personas + timonel** se celebrarán los martes y jueves durante 12 semanas, se podrá elegir entre dos horarios: de 17:00 a 18:15 o de 18:15 a 19:30 horas de la tarde, dirigido a todos los empadronados en Benalmádena mayores de 16 años. Este curso se realizará con la colaboración del Club Náutico Marítimo de Benalmádena y el Club de Remo Bendita Locura. El objetivo de esta iniciativa además de servir como entrenamiento físico, es crear un equipo de Remo que pueda participar en las diferentes competiciones en esta modalidad. El precio por trimestre será de 60€ y la inscripción se realizará en la web del Club Náutico Marítimo de Benalmádena. Este curso está subvencionado por la ENMB.

El curso estará dividido en tres trimestres donde tendremos un primer trimestre de introducción al remo, un segundo trimestre de desarrollo y afianzar conceptos y un tercer trimestre de desarrollo de la actividad.

Ropa y material: Ropa deportiva, pantalón largo o corto, camiseta técnica y cortaviento. Hasta que no lleguemos a primavera se aconseja también camiseta técnica de manga larga. Se rema descalzo, así que, para los desplazamientos dentro del Club usaremos chanclas, escaarpines o algún tipo de calzado similar. Se pueden usar guantes sin problema, aconsejamos traer gorra, toalla, protector solar, aquapack (para proteger el móvil) y agua.