



# REM VILASSAR DE MAR

Benvinguts/des a la secció de Rem del Club Nàutic Vilassar!

Aquí, no només tindràs l'oportunitat de viure l'experiència del rem de banc fix, sinó que també podràs connectar amb la història marítima de Vilassar. A través de la formació, entrenaments físics i tècnics, i sortides al mar, compartiràs experiències amb companys que, com tu, volen gaudir d'aquest esport i de tot el que ofereix el mar.

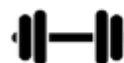


## QUÈ ÉS EL REM DE BANC FIX?

El llagut català és una modalitat del rem de banc fix i és l'embarcació en la que remarem. Està composta per 8 vogadors i 1 timoner.

## PERQUÈ EL REM?

- Esport complet que involucra força, tècnica i resistència
- És per a tothom i per a gent de totes les edats
- Moviment suau, rítmic i lliure d'impactes.
- Millora la postura
- Pots remar indoor o a l'exterior i de forma competitiva o no
- Connexió amb el mar i la naturalesa



- > Roba d'esport còmode
- > Aigua per hidratar-te
- > Gorra per protegir-te del sol (opcional)

## EQUIPAMENT NECESARI

*NOTA:*  
Al ser un esport d'aigua és possible que et mullis.  
Recomenem no portar material que no es pugui mullar, o bé portar-lo protegit

## SESSIONS I HORARIS

2 sessions a la setmana al rem + 1 entrenament físic conjunt els dijous a la tarda

### IMPORTANT:

- Arribada 15 min abans de l'entreno per preparar l'embarcació
- Convocatòria setmanal: ens podem apuntar a dues sessions en funció de la disponibilitat i el nivell
- Després de l'entrenament s'haurà de recollir l'embarcació



Club Nàutic Vilassar, Moll de Llevant.



937 59 27 41



Club Nàutic Vilassar de Mar