

CLUB DE REM

WORLD TRADE CENTER BARCELONA



Aquí comença una
nova manera de connectar:

Remem junts.



PER QUÈ?

Podríem muntar més reunions.
O podríem pujar a una barca, a les 8 del matí, i remar.
Perquè les bones idees no sempre neixen al despatx.
I la comunitat no es construeix només amb cafès i targetes.
Al WTCB estrenem Club de Rem.
Un lloc on no importa el càrrec, sinó el ritme.
On tothom rema cap al mateix horitzó (literalment).
Si vols cuidar-te, connectar amb gent i començar el dia sentint-te viu,
ens veiem a l'aigua.



QUÈ VOL DIR FORMAR PART?

ACCÉS AL CLUB REMO DE WORLD TRADE CENTER BARCELONA

Gràcies a la col·laboració amb el Reial Club Marítim de Barcelona, el World Trade Center Barcelona impulsa una iniciativa que promou la salut, l'esport i la comunitat, amb accés a instal·lacions professionals, sessions dirigides i un Curs d'iniciació al rem de 13 setmanes obert a tots els nivells, en un entorn únic davant del mar.



Curs d'iniciació

Inclou curs d'iniciació al rem dimecres o divendres a les 8h

Accés Lliure

Rem lliure entre setmana (amb curs d'iniciació fet)

Entrenaments Inclòsos

Entrenaments dirigits per professionals

Material inclòs

Tot el material està inclòs: embarcacions, rem i assegurança d'activitat

CURS D'INICIACIÓ AL REM

CURS D'INICIACIÓ - CLUB REM WTCB

Aquest curs té un cost, però si ets membre del complex World Trade Center, és totalment gratuït. L'import és assumit íntegrament pel WTCB com a part del nostre compromís amb el benestar i la creació de comunitat entre els usuaris del nostre espai.



Fase 1 – Iniciació i tècnica bàsica



Fase 2 - Perfeccionament i treball en equip



Fase 3 – Autonomia i experiència avançada

ACTIVITAT
GRATUÏTA
PER A EMPRESES
DEL COMPLEX

CURS D'INICIACIÓ

Fase 1 – Iniciació i tècnica bàsica (Setmanes 1 a 3)

- Coneixement teòric: tipus de bots, equipament, postures i tècnica bàsica
- Pràctiques en terra amb remorgòmetres
- Primer contacte amb l'aigua en bots individuals
- Adaptació, estabilitat i confiança
- Maniobres bàsiques: embarcament, desembarcament i direcció



Fase 2 – Perfeccionament i treball en equip (Setmanes 4 a 8)

- Perfeccionament del rem en bots individuals
- Introducció al rem en parelles i bots de 4 (couple i punta)
- Aprenentatge del repaleig
- Sincronització amb els companys i ritme d'equip
- Treball de coordinació i eficiència col·lectiva

Fase 3 – Autonomia i experiència avançada (Setmanes 9 a 13)

- Iniciació al rem de mar i sortides de llarga distància
- Transició d'aigües tranquil·les a mar obert
- Control de l'estabilitat en condicions canviants
- Mini competició interna (esprint i llarga distància)
- Sortida recreativa final i reflexió sobre l'experiència

**VOLLS
FER-TE SOCI?**

COM FER-TE SOCI?



COM FER-TE SOCI CLUB REMO DE WTCB

Vine al gimnàs del World Trade Center Barcelona i fes-te soci! Allà podràs inscriure't i escollir la quota que millor s'adapti al teu estil de vida: **Cuota Rema**, per gaudir del rem en un entorn privilegiat, o **Cuota Rema+**, si vols sumar-hi l'accés complet al gimnàs.

Un cop t'hagis inscrit, rebràs un correu electrònic amb totes les instruccions detallades per començar l'activitat.



WTCB Fitness Club

Terraza Planta 1 - WTCB

ENS VEIEM A L'AIGUA.



World Trade Center
Barcelona

