



O Remo Olímpico ou convencional, quando praticado como Lazer ou Esporte, proporciona ao individuo, significantes melhoras das capacidades físicas,(Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Capacidades coordenativas), além de ser uma agradável pratica de predomínio aeróbio.

Remar é uma atividade física completa e sem impacto nas articulações, na qual o Remador realiza movimentos cíclicos, que envolvem o trabalho de grandes grupos musculares dos membros superiores e inferiores de maneira coordenada, a fim de gerar a máxima propulsão do barco, havendo um alto gasto calórico.

Para iniciar no Remo do Bandeirante basta saber nadar e ter no minimo 11 anos de idade.

[VENHA REMAR NO BANDEIRANTE](#)