

ENLACE INSTITUCIONAL

remo@ipn.mx

UBICACIÓN

SEDES Y HORARIOS

REQUISITOS

Documentos de identificación:

- Acta de nacimiento
- CURP
- Credencial que lo acredite como alumno del IPN

3 fotografías tamaño infantil color o blanco y negro

Hoja de vigencia IMSS, ISSSTE

Descargar, leer, firmar y entregar:

- FORMATO UNIVERSAL
- AVISO DE PRIVACIDAD
- LINEAMIENTOS

DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

- **¿Qué es?**
El remo es un deporte que consiste en propulsar una embarcación utilizando remos, generalmente en equipo o de forma individual, en ríos, lagos o en el mar. Es un deporte de resistencia que involucra casi todos los grupos musculares del cuerpo. Las competiciones de remo suelen ser en distancias de 2000 metros para las categorías olímpicas, aunque existen diversas modalidades y distancias.
- **¿Para qué sirve?**
El remo tiene múltiples propósitos, tanto a nivel competitivo como recreativo. Es una excelente forma de ejercicio aeróbico y anaeróbico, que sirve para mejorar la condición física general, aumentar la fuerza muscular, y promover la coordinación y el equilibrio. Además, es una actividad que fomenta el trabajo en equipo y la concentración mental.
- **Beneficios:**
 - Ejercicio de cuerpo completo**
 - Mejora la resistencia cardiovascular**
 - Desarrolla la fuerza muscular**
 - Bajo impacto**
 - Quema de calorías**
 - Mejora la postura**
 - Fomenta la coordinación y el equilibrio**
 - Fortalece la mente**