



# Remem amb tú!

Programa adreçat a  
persones en procés  
de superació del  
càncer de mama



REIAL CLUB  
**NÀUTIC**  
DE TARRAGONA



**LLIGA CONTRA EL CÀNCER**  
Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre



**Volem  
remar  
amb tu!**



## → REIAL CLUB NÀUTIC DE TARRAGONA

El Reial Club Nàutic de Tarragona, entitat sense ànim de lucre, neix el 1878 gràcies a un grup de joves (o xiflats) que dins del port utilitzaven les barques de rem com esbarjo. Més de 140 anys després, seguim remant en diferents embarcacions i modalitats per donar a cabuda a una àmplia franja d'edats i condicions.

## → EL LLAGUT


La secció de rem ofereix la modalitat de llagut per aquest programa destinat a les persones en recuperació d'un càncer de mama. Aquest tipus d'embarcació, amb 8 remers i un timoner, ofereix tant la vessant esportiva com la lúdico-social en un entorn tan saludable com el mar.

## → QUÈ M'APORTA AQUEST PROGRAMA

L'activitat esportiva en el càncer de mama té com objectiu millorar el moviment de l'espatlla, reduir la fatiga i altres efectes secundaris del tractament, millorar la capacitat funcional, ajudar a mantenir el pes corporal, millorar la imatge corporal i la sensació de control, i millorar l'estat d'ànim i la qualitat de vida (Font: Guia PEFS Generalitat de Catalunya).

El rem està considerat pels estudis mèdics com un esport idoni per recuperar-se d'aquesta malaltia: recupera la mobilitat, millora la força, la resistència i la flexibilitat, a més d'augmentar l'autoestima i promoure el treball en equip.

### Informa't a:

 **977 24 03 60**

 **info@rcntarragona.org**

 **www.rcntarragona.org**

**O acosta't a les nostres  
oficines i t'informarem**



## INCLOU

- **6 sortides gratuïtes**
- **2 mesos de quota al 50%**