

escolas.
MUNICIPAIS

Programación 2023 - 2024

culturais e deportivas

Concello de

Culleredo

agosto

28 29 30 31

todas as
datas

setembro

Preinscrición do 28
de agosto ao 5 de
setembro

1 2 3

presencial ou por
correo electrónico

4 5 6 7 8 9 10

Listaxe
provisional

11 12 13 14 15 16 17

Sorteo
público

18 19 20 21 22 23 24

Matrícula presencial
ou por correo
electrónico

25 26 27 28 29 30

Listaxe de
matriculados
oferta e prazas
vacantes

2 3 4 5 6 7 8

outubro

1

9 10 11 12 13 14 15

Comezo
das escolas

16

Como me inscribo nas actividades culturais e deportivas?

- 1- Tanto a preinscrición como a matrícula de ser o caso, poderá realizarse de dúas maneiras:
 - A través do correo electrónico escolasmunicipais@culleredo.es presentando os formularios oficiais .
 - De maneira presencial no Edificio de Servizos Múltiples do Burgo presentando os formularios oficiais .
- 2- Só me poderei preinscribir por cada actividade nun horario e día.
- 3- Poderei consultar as listaxes provisionais e as definitivas no Edificio de Servizos Múltiples do Burgo e na páxina web do Concello. Debo comprobar que os meus datos persoais sexan correctos así como que fun admitido/a na actividade/as solicitada/as para poder formalizar a matrícula (se nalgunha das actividades hai máis solicitudes que prazas, farase un sorteo).
- 4- Se non me matriculo, perdo a praza.
- 5- Formalizarei a matrícula entregando os impresos de domiciliación bancaria e de matrícula debidamente cubertos e asinados e presentando as fotocopias dos documentos cos que acredite as bonificacións ás que teño dereito para a súa comprobación tanto presencialmente como por correo electrónico.
- 6- Coa orde de domiciliación bancaria, pasaranse á miña conta os recibos das cotas de cada trimestre.
- 7- Para darme de baixa nunha actividade, presentarei un formulario de baixa nos rexistros municipais do Concello, **ANTES DO REMATE DE CADA TRIMESTRE.**
- 8- As prazas vacantes outorgaranse por rigorosa orde de inscrición.
- 9 -Nas actividades culturais só se aceptarán matrículas no primeiro trimestre.
- 10- Para cada actividade, o Concello determinará un límite máximo de participantes, en función das características da mesma e das instalacións. O Concello resérvase o dereito a cancelar a actividade que non acade un mínimo dun 75 % de participantes.
- 11- Terán prioridade as persoas empadroadas no Concello de Culleredo.

Edificio de Servizos Múltiples do Burgo. Rúa Ramón Cabanillas, 14
Teléfono: 981 665 597
Enderezo electrónico: escolasmunicipais@culleredo.es



Prezo público do trimestre e forma de pagamento

Prezo trimestral xeral por actividade - 25 euros

Prezo trimestral para persoas non empadroadas - 35 euros

Terei as seguintes bonificacións se no momento da matrícula achego as fotocopias que acrediten a miña situación.

A bonificación de ser o caso só se aplicará na primeira actividade.

Beneficiareime dun só desconto e este será o máis proveitoso para min.

Se non estou empadroados/as no Concello de Culleredo non me podó acoller a ningunha das bonificacións, salvo a derivada de situación de voluntariado en activo na Oficina Municipal de Voluntariado de Culleredo.

Prezo por trimestre

10 % 22,50 euros

Menores de 18 anos

Maiores de 65 ou pensionistas

Ter unha discapacidade con grao igual ou superior ao 33 %

Titular do Carné Xove

Tarifa social

Prezo por trimestre

50 % 12,50 euros

Membro de familia numerosa xeral

Membro da Oficina Municipal de Voluntariado

Atoparse en situación de desemprego

Tarifa social

Prezo por trimestre

100 % 00,00 euros

Membro de familia numerosa especial

Tarifa social

*Quero saber máis...
onde podo informarme?*



Punto de información principal
durante a preinscrición
e matrícula das actividades:

EDIFICIO DE SERVICIOS MÚLTIPLES DO BURGO
Rúa Ramón Cabanillas, 14

981 665 597
www.culleredo.es

Enderezo electrónico:
escolasmunicipais@culleredo.es

Escolas
culturais
para
adultos/as

actividades culturais

Baile de salón

moveme
e arte

Iniciación ao baile de salón social,
non competitivo nin deportivo. Latinos e estándar.

(As incricións serán dobres obrigatoriamente, para que cada participante teña unha parella)

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|------------------|--|----------------------------------|-----------|
| Baile salón 1 | CORDEDA Sala Victoria Díaz Cabanela | LUNS E MÉRCORES 20:15 a 21:15 | 10 dobres |
| Baile salón 2 | CORDEDA Sala Victoria Díaz Cabanela | LUNS E MÉRCORES 21:15 a 22:15 | 10 dobres |
| Baile salón 3 | ALMEIRAS Centro Cultural | VENRES 20:30 a 22:30 | 10 dobres |
| Baile salón 4 | FONTECULLER Centro Cívico Virginia Blanco | MARTES E XOVES 18:30 a 19:30 | 10 dobres |
| Baile salón 5 | COSTA DA LONXA Sala Celia e Esperanza Brañas Fernández | VENRES 20:00 a 22:00 | 6 dobres |
| Baile salón 6 | CELAS Centro Social | VENRES 17:30 a 19:30 | 10 dobres |

is para adultos/as

Swing

Iniciación neste estilo de baile, acompañados da súa música e ritmo.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|-------|--|----------------------------------|--------------|
| Swing | Fonteculler Centro Cívico Virginia Blanco | Luns e Mércores 21:00 a 22:00 | 25 prazas |

Óleo

Iniciación e desenvolvemento nesta técnica pictórica.

Fomento da familiarización cos materiais e o espertar da creatividade individual.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|--------|--|---------------------------|--------------|
| Óleo 1 | Cordeda Sala Victoria Díaz Cabanela | Mércores 18:00 a 20:00 | 15 prazas |
| Óleo 2 | Cordeda Sala Victoria Díaz Cabanela | Xoves 19:30 a 21:30 | 15 prazas |
| Óleo 3 | Castro-Laxe Centro social | Martes 17:00 a 19:00 | 15 prazas |
| Óleo 4 | Ledoño Centro Social | Venres 17:00 a 19:00 | 15 prazas |

actividades culturais

Inglés

Iniciación: descubrimento e aprendizaxe do idioma.
Perfeccionamento: comprender frases e expresións de uso frecuente en comunicación en tarefas simples e cotiás.

facemos un pouco de todo

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|-------------------------------------|---|---------------------------------|--------------|
| Inglés 1 iniciación | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | MARTES E XOVES 19:30 a 20:30 | 20 prazas |
| Inglés 2 perfeccionamento | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | MARTES E XOVES 20:30 a 21:30 | 20 prazas |

Labores, agulla e fío

Obradoiro de traballo manual nas diferentes técnicas de agulla e fío.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|-------------------|--|--------------------------|--------------|
| Xuntarte 1 | BOEDO Centro Social | LUNS 19:00 a 21:00 | 12 prazas |
| Xuntarte 2 | BREGUA Centro Social | SÁBADOS 17:00 a 19:00 | 12 prazas |
| Xuntarte 3 | COSTA DA LONXA Sala Celia e Esperanza Brañas Fernández | XOVES 10:15 a 12:15 | 12 prazas |
| Xuntarte 4 | CASTELO Centro Social | LUNS 16:30 a 18:30 | 12 prazas |

is para adultos/as

Obradoiros de artesanía galega

Iniciación á cestaría, coiro e macramé.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|--------------------|---|----------------------------------|-----------|
| Artesanía galega 1 | FONTECULLER Centro Cívico Virginia Blanco | MARTES 10:30 a 12:30 | 20 prazas |
| Artesanía galega 2 | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | XOVES 19:30 a 21:30 | 20 prazas |
| Artesanía galega 3 | TARRÍO Centro O Noso Lar | VENRES 18:30 a 20:30 | 20 prazas |
| Artesanía galega 4 | ORRO Centro Social | VENRES 19:30 a 21:30 | 12 prazas |
| Artesanía galega 5 | SUEIRO Centro Social | MARTES 19:30 a 21:30 | 12 prazas |
| Artesanía galega 6 | SÉSAMO Centro Social | LUNS 19:30 a 21:30 | 12 prazas |

Guitarra

Iniciación e avance no manexo deste instrumento. Técnicas básicas.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|---|--|------------------------------------|-----------|
| Guitarra 1 iniciación | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | VENRES 19:30 a 21:30 | 15 prazas |
| Guitarra 2 perfeccionamento a partir de 16 anos | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | MÉRCORES 19:30 a 21:30 | 15 prazas |

actividades culturais

Informática de 18 a 64 anos

Iniciación: control básico do ordenador, non é necesario ter ningún coñecemento previo.

Perfeccionamento: é preciso ter coñecementos básicos de Windows, navegación en internet, control do rato, creacións de carpetas...

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|--|---|----------------------------------|--------------|
| Informática 1 iniciación | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | LUNS E MÉRCORES 19:30 a 20:30 | 15 prazas |
| Informática 2 perfeccionamento | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | VENRES 17:30 a 19:30 | 15 prazas |
| Informática 3 iniciación | VILABOIA Sala Pintora María Cagiao | MARTES E XOVES 18:00 a 19:00 | 9 prazas |
| Informática 4 perfeccionamento | VILABOIA Sala Pintora María Cagiao | MARTES E XOVES 19:00 a 20:00 | 9 prazas |

para to
as idac

is para adultos/as

Informática maiores +65

Iniciación: control básico do ordenador, non é necesario ter ningún coñecemento previo.

Perfeccionamento: é preciso ter coñecementos básicos de Windows, navegación en internet, control do rato, creacións de carpetas...

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|--|---|----------------------------------|--------------|
| Informática 5 iniciación | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | VENRES 10:30 a 12:30 | 15 prazas |
| Informática 6 perfeccionamento | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | LUNS E MÉRCORES 20:30 a 21:30 | 15 prazas |
| Informática 7 iniciación | VILABOA Sala Pintora María Cagiao | MARTES E XOVES 11:30 a 12:30 | 9 prazas |
| Informática 8 perfeccionamento | VILABOA Sala Pintora María Cagiao | MARTES E XOVES 20:00 a 21:00 | 9 prazas |

actividades culturais

Conéctate

Para sacarlle partido ao móbil e á tableta: manexo de contactos, internet, Whatsapp, redes sociais, correo electrónico, uso da cámara de fotos.

1º TRIMESTRE OUTUBRO, NOVEMBRO E DECEMBRO

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|--|--|---------------------------|--------------|
| Smart móbil 1 Iniciación | ORRO Centro Social | MÉRCORES 16:30 a 18:30 | 10 prazas |
| Smart móbil 2 Iniciación | ALMEIRAS Centro Cultural | LUNS 16:00 a 18:00 | 10 prazas |
| Smart móbil 3 Perfeccionamento | COSTA DA LONXA Sala Celia e Esperanza Brañas Fernández | MARTES 11:30 a 13:30 | 10 prazas |
| Smart móbil 4 Perfeccionamento | FONTECULLER Centro Cívico Virginia Blanco | MÉRCORES 10:30 a 12:30 | 10 prazas |

2º TRIMESTRE XANEIRO, FEBREIRO E MARZO

| | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------|--------------|
| Smart móbil 5 Iniciación | COSTA DA LONXA Sala Celia e Esperanza Brañas Fernández | MARTES 11:30 a 13:30 | 10 prazas |
| Smart móbil 6 Iniciación | FONTECULLER Centro Cívico Virginia Blanco | MÉRCORES 10:30 a 12:30 | 10 prazas |

3º TRIMESTRE ABRIL, MAIO E XUÑO

| | | | |
|------------------------------------|---|---------------------------|--------------|
| Smart móbil 7 Iniciación | CASTELO Centro Social | MÉRCORES 18:00 a 20:00 | 10 prazas |
| Smart móbil 8 Iniciación | VILABOA PR. SAGRADA FAMILIA Centro Social Emilia Calé Torres | LUNS 18:30 a 20:30 | 10 prazas |

is para adultos/as

Patchwork

Iniciación na técnica do patchwork.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|--------------------|-----------------------------|------------------------|--------------|
| Patchwork 1 | ALMEIRAS Centro Cultural | XOVES 16:00 a 18:00 | 15 prazas |
| Patchwork 2 | ALMEIRAS Centro Cultural | XOVES 18:00 a 20:00 | 15 prazas |

para todos
os gustos

Fotografía dixital

Iniciación: manexo básico dunha cámara.

Perfeccionamento: coñecementos sobre o manexo da cámara, os seus modos e funcións.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|-----------------------------------|---|-------------------------|--------------|
| Foto 1 iniciación | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | MARTES 19:30 a 21:30 | 15 prazas |
| Foto 2 perfeccionamento | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | XOVES 19:30 a 21:30 | 15 prazas |

actividades culturais para adultos/as

onde
anda a
agulha

Confección

Iniciación na aprendizaxe da costura a man e uso da máquina de coser. Patronaxe básica.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|--|---|---------------------------|--------------|
| Confección 1 | O BURGO Centro Pablo Picasso | LUNS 10:00 a 12:00 | 14 prazas |
| Confección 2 | O BURGO Centro Pablo Picasso | LUNS 12:00 a 14:00 | 14 prazas |
| Confección 3 | O BURGO Centro Pablo Picasso | LUNS 16:00 a 18:00 | 14 prazas |
| Confección 4 | O BURGO Centro Pablo Picasso | MARTES 19:00 a 21:00 | 14 prazas |
| Confección 5 | O BURGO Centro Pablo Picasso | MÉRCORES 10:00 a 12:00 | 14 prazas |
| Confección 6 Perfeccionamento | VILABOA PR. SAGRADA FAMILIA Centro Social Emilia Calé Torres | XOVES 16:30 a 18:30 | 14 prazas |
| Confección 7 Iniciación | VILABOA PR. SAGRADA FAMILIA Centro Social Emilia Calé Torres | XOVES 18:45 a 20:45 | 14 prazas |

Escolas
culturais
para
nenos/as

actividades culturais

Debuxo e pintura

Iniciación e desenvolvemento das
nocións básicas do debuxo e
composicións. Experiencia expresiva
adaptada ás súas idades.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|--------------------------------------|--|---------------------------|--------------|
| Debuxo e pintura 1 de 5 a 12 anos | CORDEDA Sala Victoria Díaz Cabanela | MARTES 17:00 a 19:00 | 15 prazas |
| Debuxo e pintura 2 de 5 a 12 anos | ORRO Centro Social | MÉRCORES 17:00 a 19:00 | 15 prazas |

ais para nenos/as

Deseño de videoxogos

Desde 7 anos. Iniciación no deseño básico de videoxogos.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|-----------------------------|--|---|---------------------|
| Deseño de videoxogos | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | LUNS E MÉRCORES 17:30 a 18:30 | 15 prazas |



actividades culturais

tod@s a bailar!!

Baile

Iniciación á expresión artística por medio de xestos e movementos seguindo diferentes ritmos: clásica, moderna, contemporánea...

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|----------------------------------|--|---------------------------------|--------------|
| Baile 1 de 4 a 7 anos | CORDEDA Sala Victoria Díaz Cabanela | MARTES E XOVES 17:00 a 18:00 | 15 prazas |
| Baile 2 de 8 a 12 anos | CORDEDA Sala Victoria Díaz Cabanela | MARTES E XOVES 18:00 a 19:00 | 15 prazas |

Bailes urbanos

Iniciación a bailes urbanos por medio de xestos e movementos hip hop, funk...

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|---|--|---------------------------|--------------|
| Baile urbano 1 de 4 a 9 anos | FONTECULLER Centro Cívico Virginia Blanco | MÉRCORES 16:00 a 18:00 | 15 prazas |
| Baile urbano 2 de 9 a 12 anos | FONTECULLER Centro Cívico Virginia Blanco | MÉRCORES 18:00 a 20:00 | 15 prazas |

ais para nenos/as

Guitarra

tocamos?

Desde 7 a 15 anos. Iniciación e avance no manexo deste instrumento.
Técnicas básicas.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|---------------------------------------|---|---------------------------|--------------|
| Guitarra 3 iniciación | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | VENRES 17:30 a 19:30 | 15 prazas |
| Guitarra 4 perfeccionamento | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | MÉRCORES 17:30 a 19:30 | 15 prazas |

Escuelas
deportivas
para
adultos/as

actividades deportivas

Ximnasia de mantemento

Actividade que axuda a mover o corpo en condicións óptimas (flexibilidade, axilidade) e educación postural co uso de diferentes técnicas.



| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|-----------------------|--|----------------------------------|--------------|
| Ximnasia mantemento 1 | TARRÍO Centro Noso Lar | LUNS E MÉRCORES 19:00 a 20:00 | 21 prazas |
| Ximnasia mantemento 2 | O BURGO CEIP Isaac Díaz Pardo | MARTES E XOVES 19:00 a 20:00 | 21 prazas |
| Ximnasia mantemento 3 | O BURGO CEIP Isaac Díaz Pardo | MARTES E XOVES 20:00 a 21:00 | 21 prazas |
| Ximnasia mantemento 4 | O BURGO CEIP Isaac Díaz Pardo | MARTES E XOVES 21:00 a 22:00 | 21 prazas |
| Ximnasia mantemento 5 | RUTIS CEIP. VILA DE RUTIS Ximnasio | MARTES E XOVES 19:00 a 20:00 | 21 prazas |
| Ximnasia mantemento 6 | RUTIS CEIP. VILA DE RUTIS Ximnasio | MARTES E XOVES 20:00 a 21:00 | 21 prazas |
| Ximnasia mantemento 7 | RUTIS CEIP. VILA DE RUTIS Ximnasio | MARTES E XOVES 21:00 a 22:00 | 21 prazas |

As para adultos/as

Ritmo Zum Fitness

Programa de exercicios que utiliza diferentes ritmos como soporte para o seu desenvolvemento.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|-------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------|
| Ritmo Zum 1 | VILABOIA Polideportivo-ximnasio | MÉRCORES E VENRES 20:00 a 21:00 | 16 prazas |
| Ritmo Zum 2 | CELAS Centro Social | MARTES E XOVES 10:30 a 11:30 | 13 prazas |
| Ritmo Zum 3 | ALMEIRAS Centro Cultural | MARTES E XOVES 20:00 a 21:00 | 11 prazas |

loito
o!!

actividades deportivas

Pilates

Iniciación a este método, onde o aliñamento e estabilización do corpo, así como a correcta respiración, son os seus principais obxectivos.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|-----------|--|----------------------------------|--------------|
| Pilates 1 | O BURGO CEIP Isaac Díaz Pardo | LUNS E MÉRCORES 19:00 a 20:00 | 18 prazas |
| Pilates 2 | O BURGO CEIP Isaac Díaz Pardo | LUNS E MÉRCORES 20:00 a 21:00 | 18 prazas |
| Pilates 3 | O BURGO CEIP Isaac Díaz Pardo | LUNS E MÉRCORES 21:00 a 22:00 | 14 prazas |
| Pilates 4 | RUTIS CEIP. VILA DE RUTIS Ximnasio | LUNS E MÉRCORES 19:00 a 20:00 | 14 prazas |
| Pilates 5 | RUTIS CEIP. VILA DE RUTIS Ximnasio | LUNS E MÉRCORES 20:00 a 21:00 | 14 prazas |
| Pilates 6 | RUTIS CEIP. VILA DE RUTIS Ximnasio | LUNS E MÉRCORES 21:00 a 22:00 | 14 prazas |
| Pilates 7 | FONTECULLER Centro Cívico Virginia Blanco | MARTES E XOVES 11:00 a 12:00 | 14 prazas |

Clases para adultos/as

Pilates

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|------------|--|---------------------------------------|--------------|
| Pilates 8 | FONTECULLER Centro Cívico Virginia Blanco | MARTES E XOVES 21:00 a 22:00 | 14 prazas |
| Pilates 9 | FONTECULLER Centro Cívico Virginia Blanco | MÉRCORES E VENRES 11:00 a 12:00 | 14 prazas |
| Pilates 10 | FONTECULLER Centro Cívico Virginia Blanco | LUNS E MÉRCORES 21:00 a 22:00 | 14 prazas |
| Pilates 11 | CELAS Centro Social | MARTES E VENRES 20:00 a 21:00 | 14 prazas |
| Pilates 12 | CELAS Centro Social | MARTES E VENRES 21:00 a 22:00 | 14 prazas |
| Pilates 13 | ORRO Centro Social | LUNS E MÉRCORES 19:00 a 20:00 | 14 prazas |
| Pilates 14 | SUEIRO Centro Social | LUNS E MÉRCORES 11:00 a 12:00 | 14 prazas |
| Pilates 15 | SUEIRO Centro Social | LUNS E MÉRCORES 20:30 a 21:30 | 14 prazas |
| Pilates 16 | SUEIRO Centro Social | LUNS E MÉRCORES 21:30 a 22:30 | 14 prazas |

actividades deportivas

Ximnasia +65

Actividade física saudable para a poboación de máis de 65 anos.

todos
nos
mover

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|-------------------|--|----------------------------------|--------------|
| Ximnasia +65 1 | ALMEIRAS Polideportivo | LUNS E MÉRCORES 18:00 a 19:00 | 20 prazas |
| Ximnasia +65 2 | CELAS Centro Cultural | LUNS E MÉRCORES 18:00 a 19:00 | 14 prazas |
| Ximnasia +65 3 | CELAS Centro Cultural | LUNS E MÉRCORES 19:00 a 20:00 | 14 prazas |
| Ximnasia +65 4 | LEDOÑO Centro Social | LUNS E MÉRCORES 18:30 a 19:30 | 10 prazas |
| Ximnasia +65 5 | FONTECULLER Centro Cívico Virginia Blanco | MARTES E XOVES 16:00 a 17:00 | 16 prazas |
| Ximnasia +65 6 | FONTECULLER Centro Cívico Virginia Blanco | MARTES E XOVES 17:00 a 18:00 | 16 prazas |

As para adultos/as

Ximnasia +65

/as
s
mos

| | LUGAR | HORA | PAZAS |
|--------------------|--|----------------------------------|--------------|
| Ximnasia +65 7 | COSTA DA LONXA Sala Celia e Esperanza Brañas Fernández | LUNS E MÉRCORES 17:15 a 18:15 | 16 prazas |
| Ximnasia +65 8 | COSTA DA LONXA Sala Celia e Esperanza Brañas Fernández | MARTES E XOVES 16:30 a 17:30 | 16 prazas |
| Ximnasia +65 9 | ORRO Centro Social | MARTES E XOVES 09:45 a 10:45 | 16 prazas |
| Ximnasia +65 10 | SUEIRO Centro Social | LUNS E MÉRCORES 17:15 a 18:15 | 10 prazas |
| Ximnasia +65 11 | TARRÍO Centro O Noso Lar | MARTES E XOVES 18:10 a 19:10 | 18 prazas |
| Ximnasia +65 12 | VILABOIA Vila Melania | LUNS E MÉRCORES 16:00 a 17:00 | 20 prazas |
| Ximnasia +65 13 | BREGUA Centro Cívico | MARTES E XOVES 18:30 a 19:30 | 12 prazas |

actividades deportivas para adultos/as

Ioga

un pouco
de relax

Iniciación a un método que traballa corpo, mente e respiración de forma integral.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|--------|--|----------------------------------|--------------|
| loga 1 | COSTA DA LONXA Sala Celia e Esperanza Brañas Fernández | MARTES E XOVES 10:00 a 11:00 | 12 prazas |
| loga 2 | COSTA DA LONXA Sala Celia e Esperanza Brañas Fernández | LUNS E MÉRCORES 18:30 a 19:30 | 12 prazas |
| loga 3 | COSTA DA LONXA Sala Celia e Esperanza Brañas Fernández | MARTES E XOVES 20:00 a 21:00 | 12 prazas |
| loga 4 | COSTA DA LONXA Sala Celia e Esperanza Brañas Fernández | MARTES E XOVES 21:00 a 22:00 | 12 prazas |
| loga 5 | SÉSAMO Centro Social | LUNS E MÉRCORES 20:00 a 21:00 | 12 prazas |
| loga 6 | CORDEDA Sala Victoria Díaz Cabanela | MARTES E XOVES 20:00 a 21:00 | 19 prazas |
| loga 7 | CORDEDA Sala Victoria Díaz Cabanela | MARTES E XOVES 21:00 a 22:00 | 19 prazas |
| loga 8 | TARRÍO Centro Noso Lar | MARTES E XOVES 10:00 a 11:00 | 19 prazas |

Escolas
deportivas
para
nenos/as

actividades deportivas

Patinaxe artística

Iniciación e familiarización nesta práctica deportiva, cunha gran compoñente lúdica, para traballar as técnicas esenciais da patinaxe.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|--------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------|
| Patinaxe 1 de 5 a 10 anos | O BURGO Polideportivo | LUNS E MÉRCORES 17:00 a 18:00 | 27 prazas |
| Patinaxe 2 de 5 a 10 anos | O BURGO Polideportivo | MARTES E XOVES 17:00 a 18:00 | 27 prazas |
| Patinaxe 3 de 11 a 16 anos | O BURGO Polideportivo | LUNS E MÉRCORES 18:00 a 19:00 | 27 prazas |

xaque
mate

Xadrez

Iniciación ao xogo do xadrez, desde a diversión e o entretemento, co obxectivo dunha mellora na concentración, favorecendo o incremento da memoria e a creatividade.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|---------------------------------|---|----------------------------------|--------------|
| Xadrez de 6 a 12 anos | O BURGO Edificio de Servizos Múltiples | LUNS E MÉRCORES 17:30 a 18:30 | 14 prazas |

Actividades para nenos/as

Ximnasia rítmica

moverse é impotante!!

Iniciación e familiarización nesta práctica deportiva que combina movementos e música. Manipulación sinxela de elementos de traballo e expresividade.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------|
| Rítmica 1 de 4 a 10 anos | VILABOA Polideportivo | LUNS E MÉRCORES 16:00 a 17:00 | 25 prazas |
| Rítmica 2 de 8 a 15 anos | VILABOA Polideportivo | LUNS E MÉRCORES 17:30 a 18:30 | 25 prazas |

Karate

Iniciación ao karate traballando habilidades e destrezas. Procedementos, conceptos e actitudes adaptadas ás súas idades.

| | LUGAR | HORA | PRAZAS |
|------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------|
| Karate 1 de 4 a 9 anos | O BURGO Polideportivo | MARTES E XOVES 16:00 a 17:00 | 18 prazas |
| Karate 2 de 10 a 13 anos | O BURGO Polideportivo | MARTES E XOVES 16:00 a 17:00 | 18 prazas |
| Karate 3 de 14 a 16 anos | O BURGO Polideportivo | MARTES E XOVES 18:00 a 19:00 | 18 prazas |

