



escolas deportivas
municipais

e ti
cal
elixes?

adultos/as
a
partir
dos
17 anos

2016/2017



CONCELLO
O BARCO DE VALDEORRAS
CONCELLARIA DE DEPORTES

**O Concello do Barco
apoando o deporte!**

www.concellodobarco.org

**ESCOLAS
DEPORTIVAS
MUNICIPAIS**
oBarco
2016 - 2017

MATRÍCULA:

Aberto o prazo dende o 5 de setembro

- Cada escola terá un **máximo de alumnos/as matriculados/as**, polo que, a **asignación das prazas** de cada unha destas actividades realizarase **por rigoroso orde de matriculación** pasando polas OFICINAS DE MATRICULACIÓN ubicadas no 2º andar da Casa da Xuventude (Academia Dequidt, 6) en horario de 8.30 a 14 h. Unha vez completado o grupo máximo de alumnos/as esa modalidade ou escola pechará a súa inscrición.
- **Cada modalidade e escola terá tamén un número mínimo de alumnos/as para que o grupo saia adiante e poida realizarse.** De non se chegar a ese número mínimo e quedaren descuberto ese grupo ou modalidade, comunicaráselle ao matriculado/a para que decida unha destas dúas opcións:
 - 1) traspasar a súa matrícula a outro grupo ou modalidade, sempre que exista praza libre
 - 2) anular a súa matrícula tramitando a devolución
- **O prezo da matrícula** será de 75€ (prezo que cubrirán todo o curso).
- **Bloqueo da praza:** unha vez asistas a matricularte, cumprimentarás unha ficha de bloqueo de praza e automaticamente bloquearemos a túa praza por **un prazo de 24 h.** para que poidas formalizar o pago da matrícula. De transcorreren as 24 h. sen ter achegado o xustificante de pago á Oficina de Matriculación desbloquearemos a túa praza e asignaráselle a outro/a alumno/a.
- **Lugar de matriculación:** 2º andar da Casa da Xuventude (Academia Dequidt, 6) en **horario de 8.30 a 14h.**

Comezo das clases o 3 de outubro

ESCOLAS PARA ADULTOS/AS

(maiores de 17 anos)



ADESTRAMENTO FUNCIONAL:

PARA ELES E ELAS!

Lugar: Pavillón Vello

Horarios e días:

- GRUPO DE MAÑÁ: luns e mércores de 11.15 a 12.15 h.
- GRUPO DE TARDE: martes e xoves de 20.30 a 21.30 h.



XIMNASIA DE MANTEMENTO:

PARA ELES E ELAS!

Lugar: Pavillón Vello

Horarios e días:

- GRUPO DE MAÑÁ: martes e xoves de 10.15 a 11.15 h.
- GRUPO DE TARDE 1: luns e xoves de 16.10 a 17.10 h.
- GRUPO DE TARDE 2: martes e xoves de 19.30 a 20.30 h.

AEROBIC:

Lugar: Pavillón Vello

Horarios e días:

- GRUPO 1: martes e xoves de 18.30 a 19.30h.

ZUMBA:

Lugar: Pavillón Vello

Horarios e días:

- ZUMBA MAÑÁ: martes e xoves de 12.15 a 13.15 h.

Lugar: Pavillón Lauro Olmo

Horarios e días:

- ZUMBA FÁCIL: martes e xoves de 16.00 a 17.00 h. (Indicado para persoas que desexan unha actividade física moderada, sinxela e motivadora)
- GRUPO 1: luns e mércores de 19.30 a 20.30 h.
- GRUPO 2: luns e mércores de 20.30 a 21.30 h.
- GRUPO 3: martes e xoves de 20.30 a 21.30 h.



... ESCOLAS PARA ADULTOS/AS

(maiores de 17 anos)



PILATES:

Lugar: Aula de Pilates, 2º andar Concello Novo

- Horarios e días:
- GRUPO DE MAÑÁ: martes e xoves de 12.15 a 13.15 h.
 - GRUPO 1: luns e mércores de 19.30 a 20.30 h.
 - GRUPO 2: luns e mércores de 20.30 a 21.30 h.
 - GRUPO 3: luns e mércores de 21.30 a 22.30 h.



BAILE DE SALÓN:

PARA ELES E ELAS!

Lugar: Aula de Pilates, 2º andar Concello Novo

- Horarios e días:
- GRUPO INICIACIÓN: martes e xoves de 19.30 a 20.30 h.
 - GRUPO PERFECCIONAMENTO: martes e xoves de 20.30 a 21.30 h.



DEPORTE ADAPTADO

Indicadopara aquelas persoas que precisan algunha adaptación máis especial para a realización da actividade física.

Lugar: Pavillón Vello do Barco

- Horarios e días:
- Martes e xoves de 11.15 a 12.15 h.



XIMNASIA REHABILITADORA E DE PROPIOCEPCIÓN:

Indicadapara aquelas persoas que están a padecer algunha lesión ou problema físico e que precisa un tratamento máis rehabilitador, así coma unha ximnasia de prevención postural e de lesións.

Lugar: Pavillón Vello do Barco

- Horarios e días:
- Luns e mércores de 10.15 a 11.15 h.