



Desde o Concello de Oleiros, somos coñecedores das limitacións que ten a mocidade para acceder á práctica regular de actividade física organizada fora do eido federativo e competitivo. Con esta motivación nace o Programa Xuvenil de Actividade Física para a Saúde e que está composto polas seguintes actividades dirixidas:

**XCardio:** Actividade cardiovascular orientada á mellora da resistencia aeróbica a través de actividades como o bike indoor, Bodybox ou Step.

**XTono:** Actividade de tonificación de baixa intensidade orientada á mellora do ton corporal xeneral.

**XZumba:** Actividade coreografiada de base música actual e realizada con coreografías adaptadas para a idade xuvenil.

## Os seus obxectivos son:

- Dar resposta á demanda de actividade física para a saúde en idade xuvenil.
- Xerar unha dinámica de actividade física para consolidar hábitos deportivos.
- Evitar o abandono da práctica deportiva na etapa adolescente.
- Crear alternativas de practica deportiva fóra do campo do deporte de competición e deporte federado.
- Establecer ambientes de socialización ao redor da actividade física.

## Normativa de inscrición e sistema de pagamento:

O prazo de inscrición comezará o **1 de setembro** e será por orde de chegada.

As inscricións poderán realizarse nas oficinas do servizo municipal de deportes do Centro Municipal da Fábrica, ou ben ao seguinte correo [deportes@oleiros.org](mailto:deportes@oleiros.org)

Deberá cubrirse a ficha de inscrición coa autorización paterna e orde de domiciliación bancaria co correspondente número de conta e IBAN.

- **Para darse de baixa** no Programa, deberase presentar a solicitude da mesma, e entregala no Servizo Municipal de Deportes do Centro Municipal A Fábrica, antes do día 20 do mes anterior ao que se desexa causar baixa.
- O sistema de pago será por domicialización bancaria. Prezos públicos aproximados

## PISCINA OLEIROS

HORARIO	LUNS	XOVES	VENRES
18:30 - 19:30	XZumba	XZumba	XCardio

## PISCINA PERILLO

HORARIO	MARTES	MÉRCORES	VENRES
17:00 - 18:00	XTono		XTono
18:00 - 19:00	XZumba	XCardio	XZumba

## PISCINA DORNEDA

HORARIO	MARTES	XOVES
17:30 - 18:30	XZumba	XZumba



Empadroado/as  
5 €/mes

Non  
Empadroados/as  
8,50 €/mes