



Centro Deportivo de Oleiros • Tel. 981 611 338



Centro Deportivo Perillo • Tel. 981 634 030



Centro Deportivo de Dorneda • Tel. 981 614 430

XoVenformA

PROGRAMA XUVENIL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

O programa realizarase nos Centros Deportivos de Perillo,
Oleiros e Dorneda desde o 1 de outubro de 2025
ao 30 de xuño de 2026 (programa base)
ao 30 de setembro de 2026 (programa avanzado)





PROGRAMA XUVENIL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

PROGRAMA BASE: ata o 30 de xuño de 2026

CARDIO: Actividade cardiovascular orientada a mellorar a resistencia aeróbica a través de actividades como o bike indoor, bodybox ou step.

ZUMBA: Actividade aeróbica coreografiada que usa como base musical ritmos latinoamericanos.

BODY BOX: Actividade cardiovascular que mestura exercicio físico con artes marciais e movementos a base de puños e patadas.

ACONDICIONAMENTO FÍSICO: Actividade orientada á mellora da condición física xeral, combinando exercicios dinámicos e funcionais de forza, resistencia cardiovascular, coordinación e flexibilidade de xeito interválico.

CROSS GYM: Sistema de adestramento que mellora todas as cualidades físicas básicas (forza, resistencia cardiovascular, velocidade, flexibilidade, potencia, resistencia á forza, equilibrio, coordinación, etc.). É un sistema baseado en levantamentos de cargas, exercicios ximnásticos e acondicionamento cardiovascular.

GAP: Actividade de tonificación enfocada ao fortalecemento dos glúteos, abdominais e pernas, mediante exercicios localizados e de baixo impacto, co propio peso corporal ou implementos.

CENTRO DEPORTIVO DE OLEIROS

HORARIO	LUNS	MÉRCORES	XOVES	VENRES
17:30			ZUMBA	
18:00		BODY BOX		
18:30	GAP			CARDIO

CENTRO DEPORTIVO DE PERILLO

HORARIO	MARTES	MÉRCORES	VENRES
17:00	ACONDICIONAMENTO FÍSICO		
17:30		ZUMBA	
18:00			GAP

CENTRO DEPORTIVO DE DORNEDA

HORARIO	MARTES	MÉRCORES	VENRES
17:00		GAP	
17:30	ZUMBA		CROSS GYM

PROGRAMA AVANZADO: ata o 30 de setembro de 2026

FITNESS XUVENIL: Programa de iniciación ao adestramento en sala fitness dirixido exclusivamente a rapaces e rapazas entre 2011/2010. Poderán acceder a el os rapaces e rapazas que teñan unhas destrezas e nivel físico básico suficiente a xuízo dos responsables do programa. O programa estrutúrase en 3 partes.

- **Primeira fase:** Consta dunha entrevista persoal de 30 minutos (outubro) onde formularáanse os obxectivos da actividade e deseñárase un plan de traballo.
- **Segunda fase (tutelada):** Terá unha duración variable segundo a destreza de cada persoa ata estar preparada para usar a sala fitness de xeito autónomo. Estes son os horarios dispoñibles:

De 16:30 a 17:30 h nos centros deportivos de:

Dorneda: martes, xoves e venres - **Oleiros:** martes e mércores

- **Terceira fase:** Uso da sala fitness de xeito autónomo: En todos os centros de luns a venres de 16:00 a 19:00 horas
Fin de semana libres en calquera instalación.

DESTINATARIOS/AS

Poboación xuvenil entre 2013/2010 (agás programa avanzado 2011/2010).

Proceso de inscrición e sistema de pagamento:

- O prazo de inscrición comezará o 22 de setembro e a alta no programa poderá realizarse en calquera mes do ano ata o 30 de xuño.
- A inscrición pode realizarse en calquera dos tres complexos deportivos: Dorneda, Oleiros ou Perillo.
- Deberase achegar a seguinte documentación: folha de inscrición, fotocopia DNI da persoa participante e da persoa titular do IBAN, certificado IBAN e libro de familia numerosa se fose o caso.
- O sistema de pagamento será por medio de domiciliación bancaria. Os cobros dos recibos realizaranse desde a empresa Aqualia, concesionaria dos centros deportivos municipais.
<https://www.oleiros.org/deportes>

Prezo público: • non abonado/a 9,5/mes • abonado/a 5/mes