



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 2024 ao 30 de xuño de 2025 (programa base)
ao 30 de setembro de 2025 (programa avanzado)

OLEIROS
DEPORTE



PROGRAMA XUVENIL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

PROGRAMA BASE: ata o 30 de xuño de 2025

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.

ADESTRAMENTO en SUSPENSIÓN: Acondicionamento físico en base ao traballo da forza e resistencia muscular, utilizando exercicios de autocarga en suspensión (TRX).

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 levantamento de cargas, exercicios ximnásticos e acondicionamento cardiovascular.

CENTRO DEPORTIVO DE OLEIROS

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

CENTRO DEPORTIVO DE PERILLO

HORARIO	MARTES	MÉRCORES	VENRES
17:00		ADESTRAMENTO DE SUSPENSIÓN	
18:00	ZUMBA		ZUMBA

CENTRO DEPORTIVO DE DORNEDA

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

PROGRAMA AVANZADO: ata o 30 de setembro de 2025

FITNESS XUVENIL: Programa de iniciación ao adestramento en sala fitness dirixido exclusivamente a rapaces e rapazas entre 2010/2009. 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:** luns e mércores

- **Terceira fase:** Uso da sala fitness de xeito autónomo nos seguintes horarios:
Dorneda e Oleiros de luns a venres de 16:00 a 20:00 h
Perillo de luns a venres de 15:00 a 18:00 h
Fin de semana libres en calquera instalación.

DESTINATARIOS/AS

Poboación xuvenil entre 2012/2007 (agás programa avanzado 2010/2009).

Proceso de inscrición e sistema de pagamento:

- O prazo de inscrición comezará o 1 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