

XoVenforma PROGRAMA XUVENIL actividade física

Desde o Concello de Oleiros, somos coñecedores das limitacións que ten a mocidade para acceder á práctica regular de actividade física organizada fóra 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 a mellorar a resistencia aeróbica a través de actividades como o bike indoor, Bodybox ou Step.

XTONO: Actividade de tonificación de baixa intensidade orientada a mellorar o ton corporal xeral.

XZUMBA: Actividade coreografiada de música actual adaptada 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 en idades entre 12 e 18 anos.
- 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 **15 de setembro** e será por rigorosa orde de chegada.

As inscricións poderán realizarse nas oficinas do Servizo Municipal de Deportes do Centro Municipal A Fábrica, ou ben aos seguintes correos j.rodriguez@oleiros.org; a.monteagudo@oleiros.org.

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

- O sistema de pago será por domiciliación bancaria.
- **Para darse de baixa** no Programa, deberase presentar a solicitude desta, e entregala na conserxería do Centro Municipal A Fábrica, antes do día 20 do mes anterior ao que se desexa causar baixa.

PISCINA OLEIROS

HORARIO	LUNS	MÉRCORES	XOVES	VENRES
17:30 - 18:30	X tono 16-18 anos	X tono 12-15 anos		
18:30 - 19:30	X zumba 12-15 anos		X zumba 16-18 anos	X cardio 16-18 anos

PISCINA PERILLO

HORARIO	MARTES	MÉRCORES	VENRES
17:00 - 18:00	X tono 12-15 anos		X tono 16-18 anos
18:00 - 19:00	X zumba 16-18 anos	X cardio 16-18 anos	X zumba 12-15 anos

PISCINA DORNEDA

HORARIO	MARTES	XOVES
17:30 - 18:30	X tono 16-18 anos	X cardio 16-18 anos



Non
Empadronados/as
8,5 €/mes

Empadronados/as
5 €/mes

