

## INFORMACIÓN DE INTERESE XERAL

• **INSCRIPCIÓNS:** no Pavillón de Deportes Municipal.

• **DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR:**

- Solicitud cuberta
- Fotocopia do DNI do adulto
- Fotocopia do DNI do neno ou libro de familia .
- Fotocopia da tarexeta sanitaria (os nenos).
- Fotocopia do libro de familia numerosa (se é preciso)
- Informe médico (se é necesario).

• **A inscrición poderán realizarse durante todo o ano.**

• **COMEZO DAS ACTIVIDADES:** a partir do 1 de outubro, cada unha no seu horario correspondente .

• **OS PAGOS DAS COTAS:** efectuarase nos primeiros 10 días do mes, a través de domiciliación bancaria.

No caso de abandonar a actividade deberá ser comunicado oa responsable 10 días antes do comezo do mes seguinte, xa que se non é así, farase a domiciliación correspondente e non se devolverá o diñeiro.

• **INCREMENTOS E DESCONTOS:**

A asistencia a máis dunha actividade terá un descontó de 2€/ mes, excepto nas actividades de menores de 15€ que será de 1€.Nas de 5€ non se realizará ningún tipo de descontó.

Desconto de 3€/persoa/actividade se asiste máis dun membro dunha unidade familiar. (país, fillos ou irmáns)

Desconto dun 50% os posuidores do carné de familia numerosa.

As persoas que non estean empadroadas no concello terán un incremento de 5€ por actividade.

NOTA: os descontos e incrementos das actividades so se farán nas activiades impartidas directamente pola técnico deportivo do concello.

## INFORMACIÓN

Pavillón de Deportes do Concello

16.00 - 23h de luns a venres

9.30 - 11.30h martes e xoves

Camiño da Porosa, 2. Mosteiro

36637 Meis.

Telf. 615522448 /986715398

actividades@meis. gal

Oficina Municipal de Información Xuvenil:

\_9 - 14h luns a venres

Praza de España 18. Mosteiro

36637 Meis.

Telf. 986712277

Concello de Meis

9 - 14h luns a venres

Avd. Cambados, 67. Mosteiro

36637. Meis.



CONCELLO DE MEIS

**ACTIVIDADES  
DEPORTIVAS  
MUNICIPALES**



# ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPAIS

**1. MULTIDEPORTE :** é unha actividade baseada no descubrimento dos diferentes deportes e no aprendizaxe de diferentes cualidades ( correr, reptar, saltar , equilibrio, ect) a través do Xogo, traballando a psicomotricidade. Con isto preténdese que o neno adquira hábitos saudables desde idades temprás, aceptación do propio corpo, socialización, convivencia e coeducación.

**Destinatarios:** nenos/ as de 3 a 5 anos.

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal

**Horario:** martes e xoves de 16.00– 17.00h

**Cota ao mes:**15€/mes



## 2. PATINAXE:

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Destinatarios:** de 5 a 17 ano

**Horario:** Luns e Mércores de 18.00-17.00 iniciación e 17.00 – 20.00 perfeccionamento. Tendo que presentarse todos os alumnos na actividade o primeiro día as 18.00, para facer os grupos.

**Cota ao mes.** 10€/ mes.

**Nota :** os alumnos/ as deberán ir provistos: patíns e protección (coderas, rodille-ras, protección de máns e casco). Antes de marcar, consultar coa profesora.



## 3. PILATES KIDS:

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Destinatarios.** De 6 a 17 anos.

**Horario:** luns e mercores de 16.00 - 17 00h

**Cota ao mes:** 15€/mes



## 4. ZUMBA KIDS:

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Destinatarios.** De 6 a 17 anos.

**Horario:** luns e xoves as 17.00 - 18.00h

**Cota ao mes:** 15€/mes



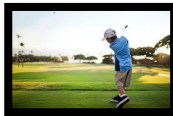
## 4. GOLF PARA NENOS/AS:

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Destinatarios.** De 6 a 17 anos.

**Horario:** martes as 17.00 - 18.00h

**Cota ao mes:** 25€/mes



## 4. GOLF EN FAMILIA :

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Destinatarios.** De 6 a 17 anos.

**Horario:** martes as 18.00 - 19.00h

**Cota ao mes:** 15€/mes



## 1. AERÓBIC:

**Instalación:** Pavillón de Deportes do Concello.

**Destinatarios:** maiores de 18 anos.

**Horario:** mércores e venres as 22.00 - 23.00h

**Cota:** 15€/ mes.



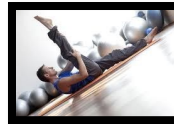
## 2. PILATES:

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Destinatarios:** maiores de 18 anos.

**Horario:** Martes e Xoves de 21.00 - 22.00h, ou 22.00 23.00h ou luns e mércores 20.00 a 21.00h.

**Cota:** 15€/ mes.



**3. PSICOMOTRICIDADE/ XIMNASIA MAIORES:** con esta actividade preténdese, en primeiro lugar alcanzar e manter unha boa e completa condición física. Co exercicio se produce unha mellora da mobilidade articular, prevense a osteoporose e a artrose, prodúcense melloras cardiovasculares, redúcese o colesterol... O exercicio é un elemento fundamental para manter un bo estado físico e mental, e así, ter unha mellor calidade de vida a medio e longo prazo. d

**Destinatarios:** adultos maiores de 55 anos (os menores de esta idade, podrán participar nesta actividade se padecen algún tipo de enfermidade o trastorno físico, elemento a comentarle e valorar polo profesor).

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Horario:** Martes e Xoves, de 20,00 – 21,00 h.

**Cota :** 5€/mes



## 4. IOGA:

**Instalación:** Pavillón de Deportes do Concello.

**Destinatarios:** maiores de 18 anos.

**Horario:** luns, de 21.00 a22.30h

**Cota:** 20€/ mes



## 5. GOLF:

**Instalación:** Pavillón de Deportes do Concello.

**Destinatarios:** maiores de 18 anos.

**Horario:** martes de 19.00 - 20.00h

**Cota:** 20€/ mes



## 6. BODYCOMBAT:

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Horario:** mércores e venres de 21.00 a 22.00h

**Cota :** 15€/mes



**7. BODYBALANCE:** é un programa de entrenoamento que se inspira no Ioga, no tai chi e no pilates, mellorando a flexibilidade e a forza.

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Horario:** xoves de 19.00 a 20.00h

**Cota :** 10€/mes



**8. CORE:** consiste en traballar a zona abdominal, lumbar e glúteos, para melloras e fortalecer ditas zonas, favorecendo así o control postural.

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Horario:** venres de 20.00h a 21.00h

**Cota :** 10€/mes



## 7. XIMNASIO:

**Instalación:** Pavillón de Deportes do Concello.

**Destinatarios:** maiores de 16 anos ( os menores deberán vir acompañados dun adulto).

**Horario:** de luna a venres de 16.00 a 23.00h

**Cota:** 20€/ mes ; 25 €/ mes ( con dereito a unha actividade). Bono de 10 sesión a 15€.

