

## INFORMACIÓN DE INTERESE XERAL

• **INSCRIPCIÓNS:** no Pavillón de Deportes Municipal, ou na Oficina de Información Xuvenil do Concello (Multiusos), ata o 29 de setembro.

• **DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR:** no momento de formalizar a inscrición deberá presentar a seguinte documentación:

- Solicitud cuberta
- Fotocopia do DNI do adulto
- Fotocopia do DNI do neno ou libro de familia .
- Fotocopia da tarexeta sanitaria (os nenos).
- 1 fotografía
- 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 luns 2 de outubro, cada unha no seu horario correspondente .

• **OS PAGOS DAS COTAS DAS ACTIVIDADES MENSUALMENTE:** efectuarase nos primeiros 10 días do mes, a través de domiciliación bancaria, excepto as actividades de tenis e King boxing, que se abonarán ao profesor directamente. 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 camé 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





# ACTIVIDADES DEPORTIVAS : NENOS/AS E ADULTOS

## NENOS/AS

**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. 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, 30– 17.30h.

**Cota ao mes:**15€/mes



**2. KICK BOXING:**

**Destinatarios:** nenos/ as 3 - 12 anos de idade.

**Horario:** martes e xoves de 18.30 a 19.30h

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal

**Cota ao mes:** :12€/mes (se lle entregará directamente ao profesor)



**3. TENIS:**

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Destinatarios.** De 5 a 17 anos.

**Horario:** Venres , 17.00 - 18.00 ou 18.00 - 19.00. ( en función de idades/niveis). Tendo que vir todos o primeiro día as 16, 30 para despois distribuir grupos.

**Cota ao mes:** 15€/ mes (se lle entregará directamente ao profesor)



**4. PATINAXE:**

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Destinatarios:** de 5 a 17 ano

**Horario:** Luns e Mércores de 17.30 – 18.30h iniciación e 18,30 – 19,30 perfeccionamento. Tendo que presentarse todos os alumnos na actividade o primeiro día as 17,30h, para facer os grupos.

**Cota ao mes.** 10€/ mes.

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



**5. PILATES KIDS:**

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

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

**Horario:** luns e mercores de 16.30 a 17.30h ( de 6 - anos) e martes e xoves de 17.30 - 18.30h (de 13 a 17 anos.

**Cota ao mes:** 15€/mes



12

## ADULTOS

**7. XADREZ**

**Instalación:** Centro Multiusos.

**Destinatarios:** nenos/as a partir de 6 anos

**Horario:**

**Cota:** 15€/mes



**8. BALONMAN**

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

**Destinatarios:** nenos/ as a partir de 5 anos

**Horario:** mércores de 16.00 - 17.00h

**Cota:** gratuíta (subvencionada por deputación)



**1. AERÓBIC:**

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

**Destinatarios:** maiores de 18 anos.

**Horario:** luns e mércores de 21.00- 22.00h

**Cota:** 15€/ mes.



**2. PATINAXE:**

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Destinatarios:** maiores de 18 anos.

**Horario:** venres de 20,30 – 22,00h ou no horario das clases dos nenos.

**Cota** 10€/ mes.

**Recomendación:** os alumnos/ as deberán ir provistos: patíns e protección (coderas, rodilleras, protección de máns e casco). Antes de mercar consultar co profesor.



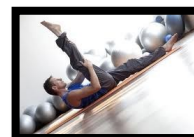
**3. PILATES:**

**Instalación:** Pavillón de Deportes Municipal.

**Destinatarios:** maiores de 18 anos.

**Horario:** Martes e Xoves de 22,00 – 23,00h ou luns e mércores 20.00 a 21.00h. Martes e xoves, 9.30 - 10.30h.

**Cota:** 15€/ mes.



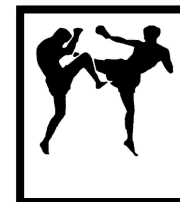
**4. KICK BOXING**

**Instalación:** .Pavillón de Deportes Municipal.

**Destinatarios:** maiores de 12 anos.

**Horario:** Martes e xoves de 19.30 a 20.30 h.

**Cota:** 18€/ mes.



**5. BODY COMBATAT:**

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

**Destinatarios:** maiores de 18 anos.

**Horario:** Luns e mércores de 22.00 a 23.00h .

**Cota:** 15€/ mes



**6. PSICOMOTRICIDADE/ XIMNASIA:** 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 21,00 – 22,00 h.

**Cota :** 5€/mes



**7. XIMNASIO:**

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

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

**Horario:** Luns a venres de 16.00 - 23.00h e martes e xoves de 9.30 - 11.30h.

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

