

ESCOLAS DEPORTIVAS MUNICIPAIS

+ OUTRAS ACTIVIDADES PARA ADULTOS/AS

O CONCELLO DO BARCO FOMENTANDO O DEPORTE!

Idade:
de 17 anos
en adiante
**CURSO
2023/24**

ESCOLAS
DEPORTIVAS
MUNICIPAIS
do Barco

**XIMNASIA DE MANTEMENTO,
ADESTRAMENTO FUNCIONAL,
XIMNASIA MIXTA**

(aeróbica, mantemento e pilates),

**ZUMBA, PILATES,
BAILES DE SALÓN,
IOGA E TAI-CHI!**

ADEMÁIS...

**KÁRATE, TIRO CON ARCO,
BOXEO E KICK BOXING**

**XESTIONADO POLOS
CLUBS DEPORTIVOS DO BARCO!**



**CONCELLO
O BARCO DE VALDEORRAS**
CONCELLARÍA DE DEPORTES

MATRICULACIÓN

**Aberto o prazo
dende o luns 4
de setembro**

LUGAR DE MATRICULACIÓN:

Departamento de Deportes (Edificio Multiusos, 2º andar)

HORARIOS: de luns a venres en horario de 9 a 14 h.

QUE DEBES TRAER PARA MATRICULARTE: DNI do/a alumno/a

PREZO DA MATRÍCULA: 75€ para maiores de 16 anos (prezo que cubrirá todo o curso: dende o 2 de outubro ata o 15 de xuño)

PROCEDEMENTO DE MATRÍCULA:

Seguindo os seguintes dous pasos:

- 1. Bloqueo de praza 24 horas:** acudirás á oficina de matrículas (Departamento de Deportes: 2º andar do Edificio Multiusos) de modo presencial 9.00 a 14.00 h. de luns a venres) co DNI do/a alumno/a, para recoller unha folla de matrícula e unha taxa bancaria. Indicarás en que escola desexas inscribirte.
- 2. Adxudicación da praza:** terás 24 horas para devolver a taxa pagada e a folla de matrícula cumprimentada na mesma oficina.

NÚMERO MÍNIMO: Cada modalidade e escola terá un número mínimo de alumnos/as para co grupo saia adiante e poida realizarse. De non se chegar a ese número mínimo, e quedaren descuberto ese grupo ou modalidade, comunicaráselle ao matriculado/a para que decida unha destas dúas opcións: 1) traspasar a súa matrícula a outro grupo ou modalidade, sempre que exista praza libre 2) anular a súa matrícula tramitando a devolución.

DEVOLUCIÓN DA TAXA: exclusivamente por este motivo:

1. A escola na que te matriculaches non chaga ao número mínimo de alumnos/as e non desexas reubicarte noutra.

Comezo das clases: luns 2 de outubro

Finalización das clases: venres 14 de xuño

ESCOLAS PARA ADULTOS/AS



ESCOLAS
DE
DEPORTES
MULTIUSOS
OBALICO

XIMNASIA DE MANTEMENTO

• **Lugar:** Pavillón Vello

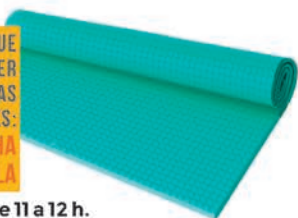
• **Horario:**

Martes e xoves de 10 a 11 h.

(Nivel medio/alto). Dirixida a usuarios/as de calquera idade.

Enfocada a lograr un acondicionamento-físico xeral onde se traballará a mobilidade articular, coordinación, forza, flexibilidade mediante circuitos, xogos, estacións, hiits e formas máis personalizadas onde obter un benestar muscular e mental.

MATERIAL QUE
DEBES TRAER
PARA ESTAS
ACTIVIDADES:
UNHA
ESTERILLA



Martes e xoves de 11 a 12 h.

(Nivel suave/baixo). Dirixida a usuarios/as con problemas físicos ou idade máis avanzada.

Enfocada a lograr un acondicionamento-físico xeral onde se traballará a mobilidade articular, coordinación, forza, flexibilidade, axilidade física-mental, equilibrio mediante xogos, estacións, e formas máis personalizadas onde obter un resultado favorable mental e muscular.

Martes e xoves de 20:30 a 21:30 h.

(Nivel suave a moderado). Dirixida a conservar o corpo en forma. Obxectivo: manter unha constitución flexible, áxil, potente, cunha educación postural correcta, manter coordinación, equilibrio...

Dirixido a persoas de máis de 45 anos preferiblemente. Consistente en circuitos de baixo impacto con/sen material de resistencia/tonificación e cardio, pesas, quecemento con coreografías e sen elas para traballar a coordinación, estiramientos finais, corrección posturais e flexibilidade.



ESCOLAS
DEPORTIVAS
MUNICIPAIS
OVARCO

ADESTRAMENTO FUNCIONAL E XIMNASIA AERÓBICA

• **Lugar:** Pavillón Vello

• **Horario:**

Luns e mércores de 20:30 a 21:30 h.

(Nivel medio/alto). Enfocado para aquel público adaptado ou capacitado para superar unha hora de adestramento alto, que teña as facultades para poder facer sentadillas, flexións, grandes movementos e que a demais poida acompañalo coa velocidade.



ESCOLAS
DEPORTIVAS
MUNICIPAIS
OVARCO

ZUMBA

• **Horario (Pavillón Vello):**

Luns e mércores de 10:30 a 11:30 h.

• **Horario (Pavillón IES Lauro Olmo):**

Martes e xoves de 16 a 17 h.

Luns e mércores de 18 a 19 h.

Luns e mércores de 19 a 20 h.

Luns e mércores de 20:45 a 21:45 h.

Dirixida a tódolos públicos. Bailar é unha forma saudable, recreativa, divertida e social de exercitarnos que beneficia o corpo e a mente. Melloraremos o estado de ánimo, a autoestima, a memoria e ao coñecemento de nos mesmos. Fortaleceremos os músculos. Aumentaremos a enerxía e a calidade de vida.



ESCOLAS
DEPORTIVAS
MUNICIPAIS
OVARCO

PILATES

• **Lugar:** Aula 3º andar Casa da Xuventude

• **Horario:**

Martes e xoves de 12:15 a 13:15 h.

(Nivel medio/alto). Dirixido a usuarios de calquera idade, con ou sen patoloxías.

Actividade física que combina diferentes modalidades como ioga, stretching e ximnasia, buscando a mellora do chan pélvico, respiración, alinación da columna, relaxar e mellorar a postura corporal a través de Mat pilates e pilates implementos.

Luns e mércores de 18:30 a 19:30 h.

Martes e xoves de 19 a 20 h.

Martes e xoves de 21 a 22 h.

(Os tres grupos con nivel medio). Aberto a tódolos usuarios/as. Destinado á mellora do corpo e da mente. Buscarase a mellora da elasticidade, flexibilidade, mobilidade articular, desentumecemento, mellora dos sistemas óseo-nervioso-circulatorio-muscular, traballo de respiracións e meditacións para relaxar tensións musculares e emocionais.



ESCOLAS
DEPORTIVAS
MUNICIPAIS
OVARCO

BAILES DE SALÓN

• **Lugar:** Pavillón IES Lauro Olmo

• **Horario:**

Martes e xoves de 19:30 a 20:30 h.

Martes e xoves de 20:30 a 21:30 h.

(Grupos separados por niveis). Dirixido a tódolos públicos e idades. Destinado a realizar actividade cardiovascular, ideal para manterse en forma (sistema cardiovascular e músculo esquelético), aprender a relaxarse, superar estrés e ansiedade e estados de ánimo máis decaídos.



ESCOLAS
DEPORTIVAS
MUNICIPAIS
OVARCO

IOGA

• **Lugar:** Aula 3º andar Casa da Xuventude

• **Horario:**

Mércores e venres de 10 a 11 h.

Luns e mércores de 19:30 a 20:30 h.

Martes e xoves de 20 a 21 h.

(Os tres grupos con nivel de iniciación: intensidade baixa e moderada). Obxectivo principal acadar un bo estado físico e mental.

Desenvolveranse capacidades físicas básicas (forza, resistencia, flexibilidade), e capacidades complementarias (coordinación e equilibrio). Mellorase a postura axudando deste xeito ás dores de espalda, e tentando aliviar a dor crónica. Fortalecerase o chan pélvico. Mellorase a capacidade cardio-pulmonar, a presión arterial e a frecuencia cardíaca. Axudará a conciliar mellor o sono, relaxarse, reducir os niveis de estrés e ansiedade, aumentar o poder de concentración e atención, gañando autoestima e seguridade.



TAI-CHI

- **Lugar:** Aula 3º andar Casa da Xuventude
 - **Horario:**
 - # Mércores e venres de 9 a 10 h.
 - # Martes e xoves de 9:30 a 10:30 h.
 - # Martes e xoves de 15:30 a 16:30 h.
- (Nivel moderado). Os dous grupos dirixidos a tódolos públicos. Técnica milenaria de orixe oriental. Axudará a eliminar tensións e reducir o estrés, aportando saúde e vitalidade. Indicado para prevención da osteoporoses, mellora da elasticidade dos músculos e tendóns, para persoas con hipertensión arterial, persoas con depresión ou ansiedade, dores cervicais, fibromialxia.



OUTRAS ACTIVIDADES PARA ADULTOS/AS



KÁRATE

- XESTIONADO POR KÁRATE CLUB JOSE PUENTE**
- **Lugar:** Pavillón de Calabagueiros
 - **Horario:** martes e xoves de 21:00 a 22:00 h.
 - **Comezo e finalización do curso:** do 26 de setembro ata finais de xuño

- **Prezo da matrícula:** 60€ para toda a tempada (de setembro a xuño) máis a solicitude de licenza federativa (depende da idade)
- **INSCRICIÓN:** No pavillón de Calabagueiros ou chamando ao 629 979 119

XESTIONADO POR CLUB KÁRATE RIVER STONE

- **Lugar:** Pavillón de Calabagueiros
- **Horario:** luns, mércores e venres de 21:15 a 22:30 h.
- **Prezo da matrícula:**
 - Matricula: gratuíta.
 - Cotas mensuais: 35€ ao mes
 - Mantemento por mes que non se acuda á actividade: 10€
- **Comezo e finalización do curso:** do 6 de setembro ata 31 de xullo
- **INSCRICIÓN:** No teléfono: 676 419 407



TIRO CON ARCO

XESTIONADO POLO CLUB ARCOBARCO

- **Lugar:** sala de adestramento situada no sótano do Pavillón de Calabagueiros
- **Cursillo de iniciación para adultos/as a partir de 18 anos.**
- **Duración:** 3 meses.
- **Máis información:**
 - # Páxina web: www.arcobarco.com
 - # E-mail: arcobarco@arcobarco.com
 - # Facebook: club arcobarco



BOXEO E KICK BOXING

XESTIONADO POLO CLUB KICKBOXING VALDEORRAS

- **Lugar:** instalacións do Centro Deportivo Valsport do Barco
- **Programa, comezo e finalización do curso:** boxeo e kick boxing, actividade todo o ano.
- **INFORMACIÓN E INSCRICIÓN:** chamando ao 988 322 030, ou pasando por Valsport.