

ESCOLAS DEPORTIVAS MUNICIPAIS

CURSO 2026/27

ESCOLAS
DEPORTIVAS
MUNICIPAIS
obarco

**+ OUTRAS ACTIVIDADES PARA
ADULTOS/AS**

**O CONCELLO DO BARCO
FOMENTANDO O DEPORTE!**



**IDADE:
DE 17 ANOS
EN ADIANTE**



CONCELLO
O BARCO DE VALDEORRAS
CONCELLARÍA DE DEPORTES

**XIMNASIA DE MANTEMENTO, XIMNASIA DE MANTEMENTO SUAVE,
XIMNASIA REHABILITADORA, ADESTRAMENTO FUNCIONAL,
PONTE EN FORMA, ZUMBA, PILATES, BAILES DE SALÓN, IOGA E TAI-CHI!
ADEMAIS... KÁRATE, TIRO CON ARCO, BOXEO, KICK BOXING E PÁDEL**

XESTIONADO POLOS CLUBS DEPORTIVOS DO BARCO!

MATRICULACIÓN

**ABERTO O PRAZO DENTE O
MARTES 1 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 xoves 1 de outubro ata o martes 15 de xuño)

PROCEDIMENTO 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 a 14 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. **Axdicación da praza:** terás unha semana para devolver a taxa pagada e a folla de matrícula cumprimentada na oficina de rexistro situada no 1º andar.

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, e 2) anular a súa matrícula tramitando a devolución.

DEVOLUCIÓN DA TAXA: exclusivamente por este motivo:

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

Comezo das clases: xoves 1 de outubro

Finalización das clases: martes 15 de xuño

**MATERIAL QUE DEBES TRAER
PARA ESTAS ACTIVIDADES:
UNHA ESTERILLA**

ESCOLAS PARA ADULTOS/AS



PONTE EN FORMA

- **Lugar:** Pavillón Vello
- **Horario:** # Grupo de noite: Luns e mércores de 21:30 a 22:30h. (Nivel inicial que irá progresando ao longo do curso.) Dirixida a usuarios/as de calquera idade. Actividade que combina ximnasia, adestramento máis funcional e pilates, ofrecendo exercicios para mellorar a flexibilidade, forza muscular, control postural, promovendo o benestar físico e mental para realizar unha posta en marcha e ir mellorando a forma física dos/as usuarios/as.



XIMNASIA REHABILITADORA

Lugar: Pavillón Vello

Horario:

Luns e mércores de 11:30 a 12:30 h. (Nivel inicial que irá progresando ao longo do curso). Dirixida a usuarios/as con problemas de saúde derivados polo seu/súa especialista). Actividade que reúne exercicios específicos

deseñados para recuperar a mobilidade, forza e funcións tras una lesión, cirurxía ou problema específico, promovendo a rehabilitación física.



XIMNASIA DE MANTEMENTO

Lugar: Pavillón Vello

Horario:

Martes e xoves de 10:00 a 11:00 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.

Martes e xoves de 11:00 a 12:00 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.



ADESTRAMENTO FUNCIONAL

• **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.



ZUMBA

• **Horario (Pavillón Vello):**

Luns e mércores de 10:30 a 11:30 h.

• **Horario (IES Lauro Olmo):**

Martes e xoves de 16:00 a 17:00 h.

• **Horario (Pavillón CEIP Otero Pedraio):**

Martes e xoves de 20:15 a 21:15 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.



PILATES

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

• **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, alifación 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 19:00 a 20:00 h.

Martes e xoves de 21:30 a 22:30 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.



BAILE 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.



IOGA

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

• **Horario:**

Mércores e venres de 10:00 a 11:00 h.

Luns e mércores de 19:30 a 20:30 h.

Luns e mércores de 20:30 a 21:30 h.

Martes e xoves de 20:00 a 21:00 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 TERAPÉUTICO

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

• **Horario:**

Mércores e venres de 9:00 a 10:00 h.

Martes e xoves de 16:00 a 17:00 h.

(Nivel moderado). Os dous grupos dirixidos a todos os públicos. Técnica milenaria china, coa que se tratan diversidade de técnicas que comprenden a mente, o exercicio físico e a respiración, para favorecer estados de calma, mellorar o rendemento e xerar benestar, así coma mellorar a calidade de vida. C o m b i n a movementos lentos, exercicios de respiración e concentración. Beneficios que aporta: reduce o estrés, favorece un estado de calma e paz

mental, mellora o sono, aumenta a enerxía, equilibra as emocións, elimina toxinas, conecta co momento presente, favorece a aptitude optimista e alegre de vida, evita lesións nas articulacións, estiramientos profundos e suaves, aumenta a coordinación a flexibilidade e equilibrio (tan importantes para evitar caídas), alivia migrañas, axuda na dixestión e mellora a postura. Alivia dores de espalda, lumbalxias, cervicalxias, osteoporose e fibromialxia.

OUTRAS ACTIVIDADES PARA ADULTOS/AS



KĀRATE



Xestionado por Club Kárate River Stone

- **Lugar:** Pavillón de Calabagueiros
- **Horario:** luns, mércores e venres de 21:15 a 22:30
- **Prezo da matrícula:**
Matrícula: gratuíta.
Cotas mensuais: 39€ ao mes
Mantemento por mes que non se acuda á actividade: 10€
- **Comezo e finalización do curso:** do 8 de setembro ata 31 de xullo
- **INSCRICIÓN:** No teléfono: 676 41 94 07

Xestionado por Kárate Club Jose Puente

- **Lugar:** Pavillón de Calabagueiros
- **Horario:** martes e xoves de 20:30 a 22:00
- **Comezo e finalización do curso:** do 24 de setembro ata mediados 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 97 91 19



TIRO CON ARCO



Xestionado polo Club ARCOBARCO

- **Lugar:** sala de adestramento situada no sótano do Pavillón de Calabagueiros
- **Cursos de iniciación para adultos/as a partir de 18 anos.**
- **Horarios:** mércores a partir das 20 h. (os horarios poden modificarse por necesidades organizativas da escola deportiva e do curso de iniciación).
- **Prezo da matrícula:** 80€ por todo o curso efectuándose nun único pago. Inclúe toda a equipación persoal e material de arquería.
- **Duración de cada curso:** 4 meses
- **Comezo:** 7 de outubro de 2026

• INSCRICIÓN:

- **# Matrícula web:** dispoñible nun formulario web na web do club www.arcobarco.com na sección "curso de iniciación".
- **# Matrícula presencial:** farase entrega do formulario para a matrícula o día da presentación do curso na aula salón do Pavillón de Calabagueiros.
- **Necesario para a matrícula:** foto de carné e DNI para o día da presentación.
- **Presentación:** venres 18 de setembro de 2026 ás 20 h. na aula salón do Pavillón de Calabagueiros.
- **Planificación dos cursos:** faranse varios cursos dende o 7 de outubro de 2026 ata o mes de xuño de 2027
- **Máis información:**
Páxina web: www.arcobarco.com
e-mail: contacto@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 32 20 30, ou pasando por Valsport.



PÁDEL



Xestionado polo Pádel Club Valdeorras

- **Lugar:** Polígono A Raña
- **Horarios e días:** dependendo do número de alumnos/as, idades e niveis.
- **Prezo da matrícula:** consultar prezo
- **INSCRICIÓN:**
No Pádel Club Valdeorras no Polígono A Raña.
Tlf.: 604 01 45 95
E-mail: padelclubvaldeorras@gmail.com