

Horario das Escolas Deportivas 2014/15

	Luns	Martes	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
15.45 h	Patinaxe	Fútbol sala	Patinaxe	Fútbol sala	Competición benxamín fútbol 8	Competición alevín fútbol 8
17.00 h	Fútbol 8	Fútbol sala	Fútbol 8	Fútbol sala		
18.00 h	Fútbol 8	Fútbol sala	Fútbol 8	Competición fútbol sala		
19.00h	Fútbol 8		Fútbol 8			
20.00 h	Ximnasia maiores	Ximnasia maiores	Ximnasia maiores			



CONCELLO DA BAÑA



Colabora:



Praza do Concello, s/n
15863 A Baña

Teléfono: 981 886 501
Fax: 981 886 616
Correo: correo@abana.dicoruna.es

De todo para todos/as



CONCELLO DA BAÑA

ESCOLAS DEPORTIVAS MUNICIPAIS 2014-15



De todo para todos/as

Tel.: 981 886 501

INFORMACIÓN XERAL

INICIO DAS ACTIVIDADES

A data de inicio será o 7 de outubro.

LUGAR E PRAZO DE INSCRICIÓNS

Todas as persoas interesadas poderán inscribirse directamente na casa do concello a partir do día 29 de setembro.

PREZOS

1 actividade: **50€ anuais**

2 ou máis actividades: **75€ anuais**

Este curso os pagamentos realizáranse mediante domiciliación bancaria.

FÚTBOL E FÚTBOL SALA

Conxuntamente co club de fútbol S.D. A Baña, darase continuidade á disciplina deportiva con maior tradición no noso concello.



Nas sesións, os nenos e as nenas adquiriran non só técnica, táctica e xestos deste deporte senón que, a través dunha metodoloxía integradora, innovadora e adecuada, adquiriran educación, bos hábitos, hixiene, compañeirismo e aprenderán a aceptar a competición como un adestramento máis e como algo que os/as vai axudar a mellorar.

ACTIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS

Esta vai ser unha actividade na que se desenvolverán moitos, variados e divertidos contidos para que o alumnado goce e evolucione dunha maneira saudable.

Ximnasia terapéutica, pilates, aeróbic, sendeirismo, stretching, risoterapia, relaxación, etc. serán algunhas das actividades técnicas que se utilizarán, sempre tendo en conta a idade e a capacidade física das persoas usuarias para adaptar os contidos ao alumnado.



Realizarase unha valoración inicial de todo o alumnado para preparar táboas personalizadas con exercicios específicos e así poder incidir nas doenzas máis habituais que se producen na nosa sociedade actual debido ao estrés, aos malos hábitos de postura, o traballo, etc. (dolor de lombo, de xeonllos, de ombreiros, falta de mobilidade, pouca flexibilidade, etc.)

PATINAXE

Con esta actividade, inculcarase diversión, hábitos saudables, compañeirismo, exercicio físico e, por suposto, a técnica e as figuras deste deporte (ánfora, anxo, patinaxe cara a atrás, inglés, etc.) que tanto lles gusta aos nenos e ás nenas do Concello da Baña.



ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS

Iranse anunciando durante o curso .

SALA DE ACONDICIONAMENTO FÍSICO

As persoas usuarias das actividades deportivas municipais poderán utilizar a sala de acondicionamento físico, equipada con maquinaria de uso profesional.



De todo para todos/as

Praza do Concello, s/n
15863 A Baña

Teéfono: 981 886 501
Fax: 981 886 616