

**Prazo de inscrición:**  
DENDE O VENRES 9, ÁS 8.30 HORAS,  
ATA O VENRES 23 DE SETEMBRO DE 2022.

**Inscricións: 2 OPCIÓNs:**

1. NO CONCELLO EN HORARIO DE 8.30 A 14.30 HORAS CON CITA PREVIA OBRIGATORIA.
2. POLA SEDE ELECTRÓNICA DO CONCELLO DE GUITIRIZ.

**\*Non se rexistrarán solicitudes sen cita previa.**

Prazas por rigorosa orde de entrada no rexistro.

A mesma persoa non pode inscribirse na mesma actividade en dous grupos distintos.

**Prezo das actividades:**

- **12 € / mes por alumno/a e actividade** (segundo a ordenanza municipal vixente).
- **10 € de matrícula** que se pasará mediante domiciliación bancaria, unha vez que a persoa estea admitida na actividade solicitada. Farase o desconto da metade da matrícula no recibo de maio a todos/as os/as participantes que acaben o curso.

**Descontos:**

- 20% aos membros de familias numerosas.
- 20% na segunda actividade por estar matriculado/a en dúas ou máis actividades das Escolas Deportivas Municipais.
- Descontos para familias con poucos recursos (consultar en Servizos Sociais do Concello).

**Baixa nas actividades:**

PRESENTADO A SOLICITUDE DE BAIXA NO CONCELLO ANTES DE REMATAR O MES ANTERIOR AO QUE NON SE QUERE ASISTIR Á ACTIVIDADE, DE NON SER ASÍ, SEGUIRASE PASANDO O RECIBO AO COBRO.

Este curso 2022/23, as actividades comezan o luns 3 de outubro de 2022 e rematan o 31 de maio de 2023, a excepción de fútbol sala, que rematará o 15 de xuño por mor das competicións.

Organiza:

concello de  
**CUITIRIZ**



# Escolas Deportivas Municipais

Curso 2022 / 2023

*Apúntate! "Deporte  
igual a Saúde"*

Colaboran:



## FÚTBOL SALA:

de martes a venres todas as tardes no **Pavillón Municipal Jonathan Carro**, segundo os horarios dos distintos equipos. Sábados e domingos partidos das distintas competicións. Aberto o prazo en setembro para cubrir as vacantes existentes nas distintas categorías.

## XIMNASIA RÍTMICA:

- **Grupo 1:** luns de 16.15 a 17.15 horas.
- **Grupo 2:** luns de 17.15 a 18.15 horas.

No **Pavillón Municipal Jonathan Carro**.

Máximo 12 e mínimo 8 participantes por grupo.

**Inicio** o luns 3 de outubro ás 16.15 horas coa **reunión** de todos/as os/as anotados/as para distribuír os grupos. Idade mínima 4 anos.

## PATINAXE GRUPO GUITIRIZ:

martes de 16.15 a 18 horas no **pavillón do IES Poeta Díaz Castro**. Máximo 12 e mínimo 8 participantes. **Inicio** o martes 4 de outubro ás 16.15 horas. Idades comprendidas entre 4 e 14 anos.

## PATINAXE GRUPO PARGA:

xoves de 16.15 a 18 horas no **pavillón do CEIP Santo Estevo de Parga**. Máximo 12 e mínimo 8 participantes. **Inicio** o xoves 6 de outubro ás 16.15 horas. Idades comprendidas entre 4 e 14 anos.

## TENIS DE MESA:

- **Grupo 1:** luns de 19 a 21 horas no **soto da Casa Habanera**. **Inicio** o luns 3 de outubro ás 19 horas.
- **Grupo 2:** venres de 16.15 a 18.15 horas no **soto da Casa Habanera**. **Inicio** o venres 7 de outubro ás 16.15 horas.

Máximo 4 participantes por grupo. Idades comprendidas entre 5 e 15 anos.



## XIMNASIA REHABILITACIÓN PARGA:

un **único grupo**, martes e xoves de 10 a 11 horas na **Escola do Campo da Feira de Parga**. Máximo 15 e mínimo 8 participantes. **Inicio** o martes 4 de outubro ás 10 horas.

## XIMNASIA REHABILITACIÓN GUITIRIZ:

- **Grupo 1:** martes e xoves de 11.15 a 12.15 horas.
- **Grupo 2:** martes e xoves de 12.15 a 13.15 horas.

Na **aula da primeira planta da Casa Barxa**. Máximo 15 e mínimo 8 participantes por grupo. **Inicio** o martes 4 de outubro ás 11.15 horas. **Elexir horario preferido na folla de inscrición**.

## ACTIVIDADES AERÓBICAS

### (AEROBIC, ZUMBA, STEP): GRUPO ADULTOS:

luns e mércores de 20 a 21 horas no **ximnasio do IES Poeta Díaz Castro**.

Máximo 25 e mínimo 12 participantes.

**Inicio** o luns 3 de outubro ás 20 horas.

### "ZUMBA" INFANTIL":

luns e mércores de 19 a 20 horas no **ximnasio do IES Poeta Díaz Castro**. Máximo 25 e mínimo 12 participantes. **Inicio** o luns 3 de outubro ás 19 horas. Idades comprendidas entre 8 e 15 anos.

## ATLETISMO E CAMPO A TRAVÉS:

mércores e venres de 17.30 a 18.30 horas nas **instalacións deportivas do IES Poeta Díaz Castro**. Máximo 15 e mínimo 8 participantes.

**Inicio** o mércores 5 de outubro ás 17.30 horas.

Idades comprendidas entre 6 e 15 anos.

## PÁDEL: NIVEL INICIACIÓN:

- **Grupo 1:** de 6 a 8 anos, luns de 18 a 19 horas.
- **Grupo 2:** de 9 a 12 anos, luns de 19 a 20 horas.
- **Grupo 3:** de 13 a 15 anos, martes de 18 a 19 horas.
- **Grupo 4:** de 16 anos en diante, martes de 19 a 20 horas.

Na **pista de pádel (nave do SENPA)**.

Máximo 6 e mínimo 3 participantes por grupo.

**Inicio** o luns 3 de outubro ás 18 horas. Para nenos e nenas, a partir de 6 anos, e para adultos.

## PILATES GRUPO 1 (AVANZADO):

luns e mércores de 21 a 22 horas na **aula da primeira planta da Casa Barxa**. Máximo 12 e mínimo 7 participantes. **Inicio** o luns 3 de outubro ás 21 horas.

## PILATES GRUPO 2 (INICIACIÓN):

martes e xoves de 20 a 21 horas na **aula da primeira planta da Casa Barxa**. Máximo 12 e mínimo 7 participantes. **Inicio** o martes 4 de outubro ás 20 horas.

## PILATES GRUPO 3 (MIXTO):

luns e mércores de 10.30 a 11.30 horas (horario de mañá) na **aula da primeira planta da Casa Barxa**. Máximo 12 e mínimo 7 participantes. **Inicio** o luns 3 de outubro ás 10.30 horas.

## PILATES GRUPO 4 (MIXTO):

luns e mércores de 20 a 21 horas na **aula da primeira planta da Casa Barxa**. Máximo 12 e mínimo 7 participantes. **Inicio** o luns 3 de outubro ás 20 horas.

## PILATES GRUPO 5, EN PARGA:

luns e mércores de 18 a 19 horas no **CEIP Santo Estevo de Parga**. Máximo 15 e mínimo 8 participantes. **Inicio** o luns 3 de outubro ás 18 horas.

## IOGA GRUPO 1:

martes e xoves de 21 a 22 horas na **aula da primeira planta da Casa Barxa**. Máximo 12 e mínimo 7 participantes. **Inicio** o martes 4 de outubro ás 21 horas.

## IOGA GRUPO 2, EN PARGA:

luns e mércores de 19 a 20 horas no **CEIP Santo Estevo de Parga**. Máximo 15 e mínimo 8 participantes. **Inicio** o luns 3 de outubro ás 19 horas.