

SETEMBRO
a XUÑO
2020•2021

Actividades
Deportivas



**CONCELLO DE
ABEGONDO**



**Deputación
DA CORUÑA**



**XUNTA
DE GALICIA**

NORMAS XERAIS

Importante!

O protocolo COVID-19 sinalado nas instalacións será de obrigado cumprimento por parte dos usuarios que queiran facer uso das mesmas e será plenamente vinculante, sen prexuízo das normas que se publiquen por parte da autoridade competente durante o transcurso da pandemia. En todo caso, o cumprimento deste protocolo corresponderá aos usuarios cando practiquen actividade física baixo a súa exclusiva responsabilidade.

- Este ano para facilitar o inicio das actividades, as renovacións nas actividades serán automáticas en todas as actividades, aqueles que non dexesen continuar esta tempada 2020-2021 deberán comunicar a baixa via correo electrónico deportes@abegondo.gal, no Rexistro Municipal cubrindo a folia de inscricións ou por sede electrónica <https://sede.abegondo.gal/>. **Nunca a través dos monitores e adestradores.**
- **As altas novas si que deberán presentar inscricións polos medios a su súa disposición.**
- **O CONCELLO RESÉRVASE O DEREITO DE COMEZAR, SUSPENDER OU MODIFICAR HORARIOS ATENDENDO O NÚMERO DE INSCRITOS OU NECESIDADES DO SERVIZO. NESTES CASOS OS ADESTRADORES E MONITORES DAS ACTIVIDADES INFORMARÁN OS USUARIOS.**
- Hai un seguro obrigatorio de 8 € válido para todas as escolas municipais. Valido do 1/9/2020 ata o 31/8/2021.
- **As inscricións e baixas tramitaranse via correo electrónico deportes@abegondo.gal, no Rexistro Municipal cubrindo a folia de inscricións ou por sede electrónica <https://sede.abegondo.gal/>. Nunca a través dos monitores e adestradores.**
- **As baixas realizaranse antes do día 1 do mes na que se quere dar a baixa.**
- A tempada de inverno comenza o 1 de setembro ata o 30 de xuño

A FORMA DE PAGO PODERÁ SER:

- Mensual (obrigatorio domiciliadas)
- Curso completo cun desconto do 12% (no banco, domiciliado ou TPV)

DESCONTOS

- O 2º irmán terá un desconto do 10% nas inscricións da mesma actividade.
- **As familias numerosas e xubilados terán un desconto do 15%.**
- Acreditación da condición de muller vítima de violencia de xénero un 15%
- No caso de ter dereito a máis dun desconto só se aplicará un deles, non sendo acumulables.
- Aquelas perosas que teñan máis de dúas cotas pendentes, consideraranse baixa automática da actividade.



MÁIS INFORMACIÓN:

Concello: 981 647 909 • www.abegondo.gal

Deportes (De 8:30 h a 14:00 h): 655 998 023 • facebook.com/deportes.abegondo

Pavillón: 630 404 667 • deportes@abegondo.gal

Ximnaxio: 659 655 989

Receita Deportiva: 620 392 110

PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN MEDIDAS RELATIVAS O PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE MEDIODÍA NO CEIP SAN MARCOS

INTRODUCCIÓN

Na actual situación de crise sanitaria os obxectivos marcados polas autoridades céntranse en garantir a seguridade e saúde da poboación e, paralelamente, no noso ámbito retomar a actividade deportiva e cultural, permitindo que os rapaces recuperen a súa plenitude física e psíquica.

Dende o Concello de Abegondo asumimos o compromiso social de ir reactivando as nosas actividades deportivas e culturais, con consciencia da actual situación e cun sentido de máxima prioridade en salvagardar a saúde dos nosos alumnos/as.

LEXISLACIÓN E NORMATIVA VIXENTE

- **RESOLUCIÓN 12 DE XUÑO DE 2020**, da Secretaria Xeral Técnica da Consellería de Sanidade, pola que se da publicidade do Acordo do Consello da Xunta de Galicia, do 12 de xuño de 2020 sobre medidas de prevención necesarias para facer fronte a crise sanitaria ocasionado polo COVID-19, unha vez superada a fase III do Plan de transición cara unha nova normalidade.

- **PROTOCOLO FISICOVID-DXT GALEGO**, polo que se establecen as medidas para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19, no ámbito do deporte federado de Galicia.

https://deporte.xunta.gal/sites/w_deport/files/documentacion/convocatorias/protocolo_fisicovid.pdf

- **GUÍAS DXT GALEGO. VOLVENDO CON SENTIDIÑO**. Guía para a volta ao adestramento en deportes de equipo e control de risco por contaxio por coronavirus.

<https://deporte.xunta.gal/es/guias-dxt-gallego>

- Instrucións polas que se incorporan a declaración de actuacións coordinadas en materia de saúde pública aprobadas polo consejo interterritorial do sistema nacional de salud pública (d.o.g nº 174 bis do 28-08-2020) e a actualización das recomendacións sanitarias do comité clínico ao protocolo do 22 de xullo de adaptación ao contexto da

Deportes

covid 19 nos centros de ensino non universitario de galicia para o curso 2020-2021
version 31-08-202.

HORARIOS

Os horarios serán:

- 1.- Para Educación Infantil de 13:15 h a 14:15 h
- 2.- Para 1º, 2º e 3º de Primaria de 14:05 h a 15:00 h
- 3.- Para 4º, 5º e 6º de Primaria de 13:15 h a 14:10 h

MEDIDAS DE CARÁCTER XERAL COVID -19

1. No caso de alumnado de educación primaria será obrigatorio o uso de máscara, sempre que exista boa tolerancia, e recoméndase o seu uso para o alumnado de educación infantil.
2. Nas actividades realizarase unha adecuada hixiene das mans.
3. Manterase a distancia de seguridade interpersoal obrigatoria.
4. Se desinfectará o material antes e despois de cada uso.
5. Rexistro de forma diaria das persoas usuarias do servizo.
6. Os monitores serán os encargados de levar os alumnos as actividades extraescolares dende un punto de encontro acordado co centro escolar, unha vez finalizado o servizo, será o/a monitor/a a persoa encargado de levar os nenos e nenas a clase correspondente.
7. Cumpriranse as normas sobre desinfección e prevención que determine en cada momento a autoridade sanitaria.
8. Lavar con frecuencia as mans con auga, xabón o xel hidroalcohólico.
9. Na medida do posible, evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.
10. Asignaranse postos fixos ao alumnado para todo o curso escolar en aquelas actividades nas que os alumnos teñan que realizar as tarefas sentados.
11. Utilizaranse os espazos libres do colexio e pavillón municipal de San Marcos para a realización de ditas actividades.
12. A xestión das actividades extraescolares é de carácter municipal.

Deportes

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES MEDIODIA

**OUTUBRO
A MAIO**

GRUPO E HORARIO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
EDUCACIÓN INFANTIL 13:15 h a 14:10 h	X. Rítmica Minibabie/Babie 2017-2016-2015	Patinaxe 2016-2015	X. Rítmica Minibabie/Babie	Patinaxe 2016-2015	Balonman Babie
	Xogos 2017-2016	Ballet 2017-2016	Balonman Babie	Ballet 2016-2015	Xogos 2016-2015
4º-5º-6º 13:15 h a 14:10 h	Skate / Patinaxe	Deportes de Raqueta	Taekwondo	Atletismo	Taekwondo
	Xadrez	X. Rítmica	Ballet	Deportes de Raqueta	X. Rítmica
1º-2º-3º 14:10 h a 15:00 h	Xadrez	X. Rítmica	Taekwondo	Balonman	Taekwondo
	Balonman	Patinaxe	Deportes de Raqueta	Atletismo	X. Rítmica
	Skate / Patinaxe	Ballet		Ballet	

Prezos

Actividade de 1 día a la semana: 10 €/mes

Actividade de 2 días a la semana: 12 €/mes

ABONO

EM Ballet + EM Ximnasia rítmica: 20 €

Deportes

ESCOLAS DEPORTIVAS DE TARDE

OUTUBRO
A MAIO

EM Ballet

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario	Prezo/mes
Sala Multiusos Pavillón de San Marcos	2016-2017	Xoves	16:30 h a 18:00 h	12 €
	6º primaria 1º e 2º da ESO	Martes		
	3º, 4º e 5º de primaria	Xoves		
	1º, 2º e 3º de primaria	Venres		
	Maiores de 14 anos	Xoves	18:00 h a 19:30 h	



ABONO

EM Ballet + EM Ximnasia rítmica: 20 €

EM Ximnasia rítmica

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario	Prezo/mes
Pavillón de San Marcos	Todas as idades	Luns - xoves	16:30 h a 18:00 h	12 €



Deportes

ESCOLAS DEPORTIVAS DE TARDE

OUTUBRO
A MAIO

EM Patinaxe

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario	Prezo/mes
Pavillón de San Marcos	+ de 5 anos	Mércores	16:30 h a 18:00 h	12 €
Segundo as inscricións	+ de 6 anos	Sábados	16:30 h a 18:00 h	15 €



Ciclo indoor (Spinning)

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario	Prezo/mes
Sala de spinning	Dende 10 anos	Mércores	16:30 h a 17:30 h	12 €



EM Baile Moderno

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario	Prezo/mes
Sala Multiusos San Marcos	Todas as idades	Mércores e venres	18:00 h a 19:00 h	15 €



loga Xoven

NOVO

Pendente

Prezo/mes
15 €

Boxeo Xoven

NOVO

Pendente

Prezo/mes
15 €

Deportes

DEPORTES FEDERADOS

**INICIO
SETEMBRO**

CATEGORÍAS

Curso Escolar	4º-5º INFANTIL	1º-2º PRIMARIA	3º-4º PRIMARIA	5º-6 PRIMARIA	1º-2º ESO	3º-4º ESO	1º-2º BACHARELATO
	Biberón	Prebenxamín	Benxamín	Alevín	Infantil	Cadete	Xuvenil
	2016-2015	2014-2013	2012-2011	2010-2009	2008-2007	2006-2005	2004-2003

MODALIDADE	Minibabies	Babies	Prebenxamín	Benxamín	Alevín	Infantil	Cadete	Xuvenil
Ximnasia Rítmica	2017-2016	2015	2014-2013	2013-2012	2012-2011- 2010	2010-2009- 2008	2006-2007- 2006	2006-2005- 2004

Balonmán 5

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario
Pavillón de San Marcos	Prebenxamín e benxamín TARDES Iniciación	Luns	16:30 h a 18:00 h
		Venres	18:00 h a 19:00 h

Prezo/mes

15 €

Balonmán 7

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario
Pavillón de San Marcos	Alevín	Mércores	18:00 h a 19:30 h
		Venres	16:30 h a 18:00 h
	Infantil	Luns	19:00 h a 20:30 h
		Martes	18:30 h a 20:00 h
		Venres	19:00 h a 20:30 h
	Cadete	Luns	19:00 h a 20:30 h
		Martes	20:00 h a 21:30 h
		Venres	20:30 h a 22:00 h

Prezo/mes

20 €



Deportes

DEPORTES FEDERADOS

**INICIO
SETEMBRO**

Fútbol Base

Prezo/mes

20 €

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario
Cidade Deportiva	Biberóns	Martes - xoves	17:00 h a 18:30 h
Campo San Tirso	Prebenxamíns	Luns - mércores	
Cidade Deportiva	Benxamíns	Luns - mércores	
Campo San Tirso	Alevíns A-B	Martes - xoves	
Cidade Deportiva	Alevíns C		
Campo San Tirso	Infantil C-D	Mércores	18:30 h a 20:00 h
		Venres	17:00 h a 18:30 h
	Infantil B	Luns	19:00 h a 20:30 h
		Xoves	17:00 h a 18:30 h
Cidade Deportiva	Infantil A Galega	Luns - mércores - xoves	18:45 h a 20:30 h
Campo San Tirso	Cadete C	Martes - xoves	19:00 h a 20:30 h
	Cadete B Galega	Luns - martes - xoves	19:00 h a 20:30 h
Cidade Deportiva	Cadete A División de Honra	Luns - martes - mércores - xoves	18:45 h a 20:30 h



Deportes

DEPORTES FEDERADOS

**INICIO
SETEMBRO**

Ximnasia Rítmica Competición

Días	Horario	Idade / categoría	Instalación
Luns	19:30 h a 21:00 h	Infantís, séniors e cadetes	Pavillón de San Marcos
Martes	16:30 h a 18:00 h	Babies, prebenxamín e benxamín	
Mércores	19:30 h a 21:00 h	Infantís, séniors e cadetes	
Xoves	18:00 h a 19:30 h	Babies, prebenxamín e benxamín	
	19:30 h a 21:30 h	Infantís, séniors e cadetes	
Sábado	10:00 h a 12:00 h	infantís, séniors e cadetes	

Prezo/mes

20 €



ABONO
De outubro a maio

EM Ballet + Ximnasia rítmica competición: 30 €



Deportes

FITNESS PARA ADOLESCENTES

Adestramento funcional (Crossfit para mozos e mozas)

Grupos reducidos de 13 a 16 anos

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario	Prezo/mes
Indistinta	Dende 13 anos	Martes e xoves	16:30 h a 18:00 h	15 €



ABONO

Adestramento funcional + Ximnasio: 20 €/ mes

Ciclo indoor (Spinning)

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario	Prezo/mes
Sala de spinning	Dende 13 anos	A petición aberta	A petición aberta	Abono fitness



XIMNAXIO

A partir de de 13 anos

Días	Horario
De luns a venres	8:30 h a 22:30 h
Sábados	Mañá: 10:00 h a 14:00 h Tardes: 16:00 h a 20:00 h

Prezo/mes		
INDIVIDUAL 15 €	BONO FAMILIAR (2 persoas) 25 €	BONO FAMILIAR (3 persoas ou máis) 35 €

SAUNA: GRATUÍTA



Deportes

ACTIVIDADES ADULTOS

Sala Fitness

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
M A Ñ A	9:45 h a 10:45 h Pilates		9:45 h a 10:45 h Pilates		9:45 h a 10:45 h Pilates
	16:00 h a 17:00 h Taichi		16:00 h a 17:00 h Taichi		
T A R D E	18:00 h a 19:00 h Crosfit xóvenes		18:00 h a 19:00 h Baile moderno	18:00 h a 19:00 h Crosfit xóvenes	18:00 h a 19:00 h Baile moderno
	19:00 h a 20:00 h Ioga		19:30 h Crosfit	19:00 h a 20:00 h Ioga	19:00 h a 20:00 h Ioga
N O I T E	20:00 h a 21:00 h Gap-Fitball		20:00 h a 21:00 h Body Circuit	20:00 h a 21:00 h Hiit+Core	20:00 h a 21:00 h Boxeo
	21:00 h a 22:00 h Pilates		21:00 h a 22:00 h Aeróbic Zumba	21:00 h a 22:00 h Pilates	21:00 h a 22:00 h Aeróbic Zumba

Ciclo Indoor (Clases de 45 min)

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
M A Ñ A			10:30 h (45 min) Ciclo Indoor		10:30 h (45 min) Ciclo Indoor
T A R D E		19:30 h (45 min) Ciclo Indoor	19:30 h (45 min) Ciclo Indoor		
N O I T E		20:30 h (45 min) Ciclo Indoor		20:30 h (45 min) Ciclo Indoor	
		21:00 h (45 min) Ciclo Indoor		21:00 h (45 min) Ciclo Indoor	

Deportes

Ximnasia mantemento

Limiñón	Días	Horario
	Luns e mércores	9:30 h a 10:30 h
Mabegondo	Días	Horario
	Martes e xoves	19:30 h a 20:30 h
Sarandós	Días	Horario
	Luns e mércores	17:30 h a 18:30 h
Vizoño	Días	Horario
	Luns, mércores e venres	20:15 h a 21:15 h



Ioga

Figueroa	Días	Horario
	Luns e mércores	20:15 h a 21:15 h

Prezos abonos Sala Fitness e Ximnasia Mantemento

Clases/semana	1 clase semana	2 clases semana	3 clases semana	4 clases semana	5 ou máis clases Abono completo
Prezo/mes	10 €/mes	15 €/mes	20 €/mes	25 €/mes	30 €/mes

Abono individual Ximnasio+ Fitness

Clases/semana	1 clase +ximnasio	2 clases +ximnasio	3 clases +ximnasio	4 clases +ximnasio	5 ou máis clases Abono completo
Prezo/mes	20 €/mes	25 €/mes	30 €/mes	35 €/mes	40 €/mes

Abono individual

PASE TOTAL: 55 €/mes

Deportes

Adestramento funcional (Crossfit)

				Prezo/mes	
				25 €	
		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
M A Ñ A			10:30 h a 11:45 h		10:30 h a 11:45 h
	T A R D E		19:00 h a 20:45 h		19:00 h a 20:45 h
N O I T E		21:00 h a 22:15 h	20:45 h a 22:00 h	21:00 h a 22:15 h	20:45 h a 22:00 h

Abono individual Adestramento funcional + Ximnasio: 30 €/mes

ABONOS ADESTRAMENTO INDIVIDUAL

Con esta actividade, se quere prestar un servizo de prescrición de exercicio físico para a saúde, seguro, eficaz e eficiente que reduce o risco de sufrir lesións e maximiza os resultados positivos.

Os adestradores persoais son profesionais da actividade física e o deporte que prescriben exercicio dun xeito individualizado tendo en conta os obxectivos que persigan os usuarios: saúde, rendemento, recuperación funcional.

Se queres adestrar ti só cun dos nosos profesionais, a escoller o que mellor se adapte a túas necesidades, e poder escoller días e horarios colle abonos de adestramento.

1 clase: 12 €

2 clases: 20 €

3 clases: 30 €

4 clases: 40 €

ALUGUEIRO DE INSTALACIÓNS

BOP N.º 44 de 8 de marzo de 2010

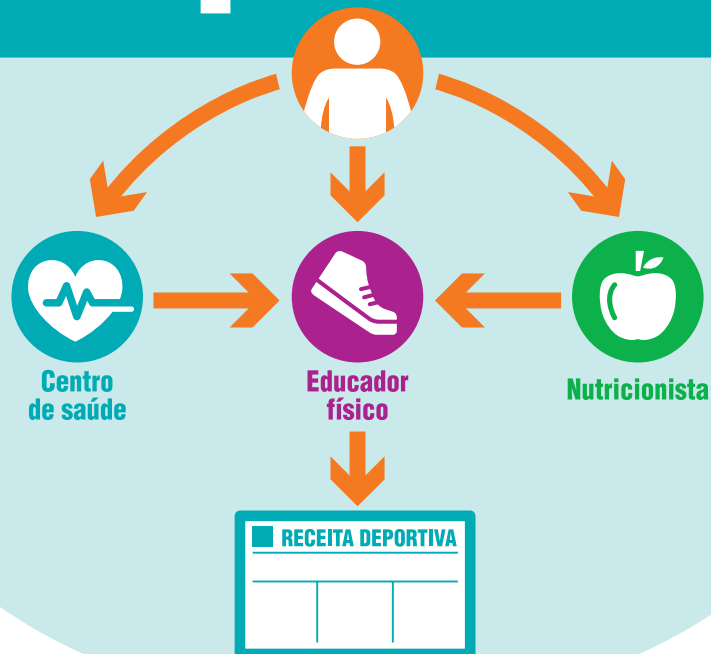
Campos de fútbol municipais	Actividade	Campo completo	Medio campo
	Adestramentos	35 €/hora	18 €/hora
	Competicións	60 €/dúas horas	25 € /dúas horas
	Uso libre	35 €/hora	18 €/hora
Pavillóns municipais	Actividade	Campo completo	Medio campo
	Adestramentos	30 €/hora	15 €/hora
	Competicións	50 €/dúas horas	20 € /dúas horas
	Uso libre	30 €/hora	15 €/hora

Para o alugueiro de instalacións deben poñerse en contacto co departamento de Deportes. O alugueiro sempre queda pendente da dispoñibilidade das instalacións. O ingreso das cotas realizarase na conta municipal ABANCA ES43 2080-0044-40-3110000116 sempre e cando se autorice o alugueiro.



A túa saúde a túa meta

Receta deportiva



Chama Receita Deportiva: 620 392 110



CONCELLO DE
ABEGONDO



XUNTA
DE GALICIA



CONSELLERÍA DE
deportes
CONCELLO DE ABEGONDO



RECETA DEPORTIVA - ABEGONDO
A TUA SAÚDE, A TUA META