



Actividades Deportivas

SETEMBRO a XUÑO

2021-2022

NORMAS XERAIS

Importante!

O protocolo COVID-19 sinalado nas instalacións será de obrigado cumprimento por parte dos usuarios.

- Hai un seguro obrigatorio de 8 € válido para todas as escolas municipais. Válido do 1/9/2021 ata o 31/8/2022.

AS INSCRICIÓNS TRAMITARANSE:

Vía email: deportes@abegondo.gal, ou polo Rexistro Municipal cubrindo a folla de inscricións ou por sede electrónica. **Nunca a través dos monitores e adestradores.**

- As renovacións nas actividades serán automáticas en todas as actividades, aqueles que non desexen continuar esta tempada 2021-2022 deberán **comunicar a baixa vía correo electrónico**
- **As altas novas si que deberán presentar inscricións polos medios á súa disposición.**
- En caso de haber máis inscricións que prazas terán preferencia os empadroados.

AS BAIAS SOLICITARANSE:

- Por email: deportes@abegondo.gal, ou polo **Rexistro Municipal**
- **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)
- O 2º irmán terá un desconto do 10% nas inscricións da mesma actividade.
- As familias numerosas e maiores de 65 terán un desconto do 15%.
- As persoas empadroadas con discapacidades ou precariedade económica poderán solicitar redución ou gratuidade baixo informe de Servizos Sociais.

OS BONOS NON ESTÁN SUXEITOS AOS DESCONTOS

- No caso de ter dereito a máis dun desconto só se aplicará un deles, non sendo acumulables.
- Aquelas persoas que teñan máis de dúas cotas pendentes, consideraranse baixa automática da actividade.

O CONCELLO RESÉRVASE O DEREITO DE COMEZAR, SUSPENDER OU MODIFICAR HORARIOS ATENDENDO Ó NÚMERO DE INSCRITOS OU NECESIDADES DO SERVIZO. NESTES CASOS OS ADESTRADORES E MONITORES DAS ACTIVIDADES INFORMARÁN OS USUARIOS.

MÁIS INFORMACIÓN:

CONCELLO: 981 647 909

WWW.abegondo.gal

DEPORTES

DEPORTES: 655 998 023 (de 8:30 a 14:30)

PAVILLÓN: 630 404 667

XIMNASIO - PISCINA: 659 65 59 89

RECEITA DEPORTIVA: 620 39 21 10

<https://www.facebook.com/deportes.abegondo/>

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES MEDIODÍA

OUTUBRO A MAIO

EDUCACIÓN INFANTIL (14:05 h a 15:00 h)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ximnasia rítmica ②	Patinaxe ①	Ximnasia rítmica ②	Patinaxe ①	Balonmán babi ②
Xogos 2018-2017 ①	Ballet ①	Balonmán babi ②	Ballet ①	Xogos 2017-2016 ①

3º, 4º e 6º A EDUCACIÓN PRIMARIA (14:05 h a 15:00 h)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Balonmán 3º, 4º ②	Ximnasia rítmica 3º, 4º ②	Taekwondo ②	Balonmán 3º, 4º ②	Taekwondo ②
	Deportes de raqueta ①		Atletismo ①	Ximnasia rítmica 3º, 4º ②

1º, 2º 5º, 6º, B EDUCACIÓN PRIMARIA (13:15 h a 14:10 h)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Volei ①	Deportes de raqueta ①	Taekwondo ②	Balonmán 1º, 2º ②	Taekwondo ②
Balonmán 1º, 2º ②	Ximnasia rítmica ②	Volei ①	Deportes de raqueta ①	Ximnasia rítmica ②
				Atletismo ①

Prezos

① Actividade de 1 día á semana: 12 €/mes

② Actividade de 2 días á semana: 15 €/mes

ESCOLAS DEPORTIVAS DE TARDE

OUTUBRO A MAIO

EM Ballet

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario
Sala Multiusos Pavillón de San Marcos	4º, 5º e 6º de primaria	Xoves	16:30 h a 18:00 h
	1º, 2º e 3º de primaria	Venres	
	Maiores de 12 anos	Xoves	18:00 h a 19:30 h

Prezo/mes

12 €



ABONO

EM Ballet + EM Ximnasia rítmica: 20 €

EM Ximnasia rítmica

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

Prezo/mes

15 €

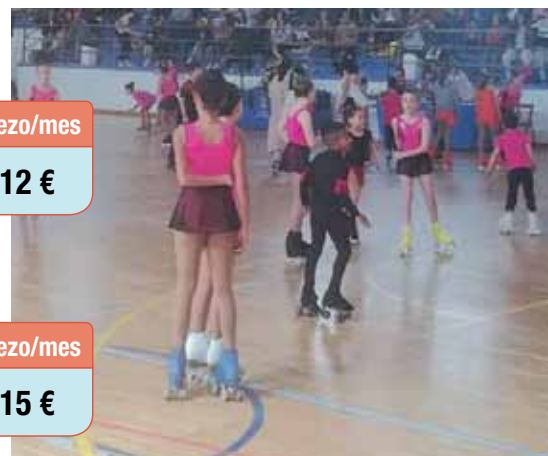


EM Patinaxe

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario
Pavillón de San Marcos	+ de 5 anos	Mércores	16:30 h a 18:00 h

Prezo/mes

12 €



Prezo/mes

15 €

ESCOLAS DEPORTIVAS DE TARDE

OUTUBRO A MAIO

EM Baile Moderno

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario
Sala Multiúsos San Marcos	Todas as idades	Mércores e venres	18:00 h a 19:00 h

Prezo/mes

15 €



Boxeo Xoven

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario
Sala Multiúsos San Marcos	Dende 12 anos	Martes	16:30 h a 18:30 h

Prezo/mes

15 €



Voleibol

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario
Pendente	Dende 6 anos	Mércores	19:30 h a 21:00 h

Prezo/mes

15 €



Adestramento persoal (Crossfit mozos)

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario
Pendente	Dende 6 anos	Luns e xoves	16:30 h a 18:00 h

Prezo/mes

15 €



Baloncesto

Pendente			
Instalación	Idade / categoría	Días	Horario
Sala Multiúsos San Marcos	Dende 6 anos	Luns e xoves	16:30 h a 18:00 h

Prezo/mes

15 €



DEPORTES FEDERADOS

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
	2017-2016	2015-2014	2013-2012	2011-2010	2009-2008	2007-2006	2005-2004

MODALIDADE	Minibabies	Babies	Prebenxamín	Benxamín	Alevín	Infantil	Cadete	Xuvenil
Ximnasia Rítmica	2018-2017	2016-2015	2015-2014	2014-2013	2013-2012- 2011	2011-2010- 2009	2009-2008- 2007	2007-2006- 2005

Balonmán 5

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario
Pavillón de San Marcos	Prebenxamín e benxamín TARDES Iniciación	Venres	18:00 h a 19:15 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 Xuvenil	Luns	20:30 h a 22:00 h
		Mércores	21:00 h a 22:30 h
		Venres	20:30 h a 22:00 h

Prezo/mes

20 €



DEPORTES FEDERADOS

Fútbol Base

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario	Prezo/mes
Cidade Deportiva	Biberóns	Martes - xoves	17:00 h a 18:30 h	20 €
Campo San Tirso	Prebenxamíns	Luns - mércores		
Cidade Deportiva	Benxamíns	Luns - mércores		
Campo San Tirso	Alevíns A-B	Martes - xoves		
Campo San Tirso	Infantiles	Mércores	18:30 h a 20:00 h	
		Venres	17:00 h a 18:30 h	
	Cadetes	Martes - xoves	19:00 h a 20:30 h	
	Cadete B Galega	Luns - martes - xoves	19:00 h a 20:30 h	



DEPORTES FEDERADOS

Ximnasia Rítmica Competición

Idade / categoría	Instalación	Días	Horario
Infantís, séniors e cadetes	Pavillón de San Marcos	Luns	19:30 h a 21:30 h
		Martes	16:30 h a 18:00 h
		Xoves	19:30 h a 21:30 h
	Pavillón de Viós	Sábado	10:00 h a 12:00 h
Prebenxamín, benxamín e alevín	Pavillón de San Marcos	Luns	18:00 h a 20:00 h
		Martes	16:30 h a 18:00 h
		Xoves	18:00 h a 20:00 h

Prezo/mes

20 €



ABONO
De outubro a maio

EM Ballet + Ximnasia rítmica competición: 30 €

Taekwondo

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario
Pendente Sala Multiúsos San Marcos	Todas	Mércores e venres	18:00 h a 19:00 h

Prezo/mes

15 €



XIMNASIO (Actividade anual)

A partir de 13 anos



Días		Horario
De luns a venres		8:30 h a 22:30 h
Sábados		10:00 h a 14:00 h
Prezo/mes		
INDIVIDUAL 15 €	BONO FAMILIAR (2 persoas) 25 €	BONO FAMILIAR (3 persoas ou máis) 35 €

Adestramento funcional (Crossfit)

Prezo/mes **25 €**

	LUNS (Outubro - xuño)	MARTES (Setembro - xuño)	MÉRCORES (Outubro - xuño)	XOVES (Setembro - xuño)
MAÑÁ		10:30 h a 11:45 h		10:30 h a 11:45 h
TARDE		19:15 h a 20:45 h		19:15 h a 20:45 h
NOITE		21:00 h a 22:15 h	20:45 h a 22:00 h 21:00 h a 22:15 h	21:00 h a 22:15 h

Abono individual

Adestramento funcional + Ximnasio: 30 €/mes

ACTIVIDADES ADULTOS

Actividades Fitness (Outubro - xuño)

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
MAÑÁ	9:45 h a 10:45 h Pilates	10:00 h a 11:00 h Taichí	9:45 h a 10:45 h Pilates	10:00 h a 11:00 h Taichí	9:45 h a 10:45 h Pilates
TARDE					
	19:00 h a 20:00 h loga	19:00 h a 20:00 h Hipopresivos	19:00 h a 20:00 h loga		19:00 h a 20:00 h loga
NOITE	20:00 h a 21:00 h Pilates	20:00 h a 21:00 h Aeróbic Zumba 20:00 h a 22:00 h Boxeo	20:00 h a 21:00 h Pilates	20:00 h a 21:00 h Aeróbic Zumba	20:00 h a 22:00 h Boxeo
	21:00 h a 22:00 h Adestramento hit		21:00 h a 22:00 h Adestramento core		

Ciclo Indoor (Clases de 45 min) (Outubro - xuño)

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
MAÑÁ					
TARDE	19:30 h (45 min) Ciclo Indoor		19:30 h (45 min) Ciclo Indoor		
NOITE	20:30 h (45 min) Ciclo Indoor		20:30 h (45 min) Ciclo Indoor		

Deportes

Yoga (Outubro - xuño)

Figueroa

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



Ximnasia mantemento

Mabegondo

Días	Horario
Martes	19:30 h a 20:30 h
Xoves	19:00 h a 20:00 h



Limiñón

Días	Horario
Luns e mércores	10:00 h a 11:00 h

Prezos abonos actividades Fitness

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

ADESTRAMENTO PERSOAL

Queres un adestramento cun profesional para ti só?

Colle abonos de adestramentos



Adaptámonos á túa dispoñibilidade de hora, día e lugar para facer deporte

Clases de 45 minutos intensivas

ABONOS ADESTRAMENTO PERSOAL

1 clase: 12 €

2 clases: 20 €

3 clases: 30 €

4 clases: 40 €

PROXECTO ABEGONDO CO DEPORTE E A SAÚDE

Queres saber como estás?



Avaliación da
condición física

Dende os 13 anos

Avaliación gratuíta da condición física

Pide a túa cita no teléfono: 620 392 110

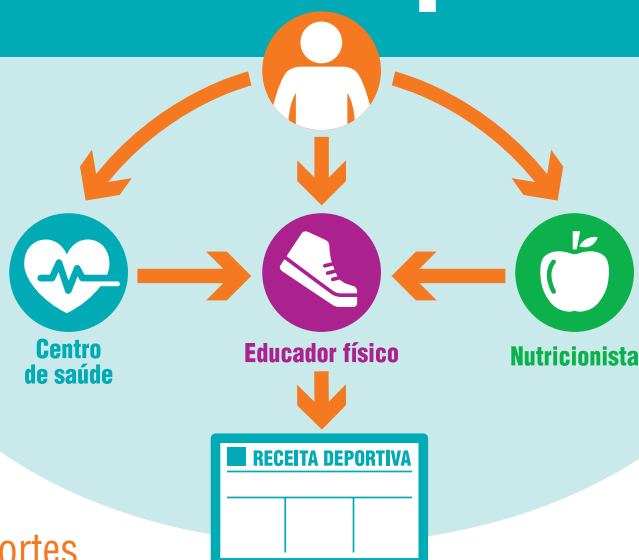
ou email: deportes@abegondo.gal

Ó final entregarase un informe individualizado

A túa saúde, a túa meta



Receta deportiva



Información:
Servizo Municipal de Deportes



CONCELLO DE
ABEGONDO



XUNTA
DE GALICIA



CONCELLO DE
DESPORTES
CONCELLO DE ABEGONDO



RECETA DEPORTIVA-ABEGONDO
A TUA SAÚDE, A TUA META