

# Verán 2021

## ACTIVIDADES Deportivas e Culturais



# NORMAS XERAIS

## Importante!

**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.**

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

### **- As inscricións tramitaranse:**

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

**- As prazas confirmaranse por email, sms ou WhatsApp.**

- En caso de haber máis inscricións que prazas terán preferencia os empadroados.

### **- As baixas solicitaranse:**

por email: **deportes@abegondo.gal**, **cultura@abegondo.gal** ou polo **Rexistro Municipal**

- A tempada de verán comenza o 1 de xullo ata o 31 de agosto

### **- A forma de pago poderá ser:**

- Mensual (obrigatorio domiciliadas, excepto cursos de natación pago único)

- Curso completo

- 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 discapacidade 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.

## 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/>

## CULTURA

**CULTURA:** 981 647 996

**cultura@abegondo.gal**

**culturaabegondo.blogspot**

**Facebook Cultura Abegondo Concello de Abegondo**

**BIBLIOTECA:** 981 669 266

**biblioteca@abegondo.gal**

**AULA LÚDICA:** 681 228 696 (Atende whatsapp)

# PISCINA



## CURSOS DE NATACIÓN

### NORMAS CURSO DE NATACIÓN SEGÚN NORMATIVA COVID19

- Os alumnos deberán chegar co bañador posto para realizar a clase.
- Poderán utilizar os vestiarios.
- Sempre se manterá unha distancia de 2 m entre os monitores e os alumnos.
- Haberá 15 minutos entre clases.
- A entrada será pola porta lateral da piscina e a saída pola porta principal.
- Os adultos que queiran nadar de maneira deportiva o horario será de 12:00 h a 14:00 h sempre con cita previa, nunha calle.

Para nen@s a partir de 3 anos (2017)

Prazas limitadas a 8 alumnos por clase

O prezo por quenda é de 10 € (o pago será único independentemente das quendas nas que se apunte). Os alumnos poderán inscribirse en varias quendas

1 <sup>a</sup> QUENDA	2 <sup>a</sup> QUENDA	3 <sup>a</sup> QUENDA	4 <sup>a</sup> QUENDA
5 ao 16 de xullo	19 ao 30 de xullo	2 ao 13 de agosto	16 ao 27 de agosto

Luns • Martes • Xoves • Venres	
12:00 h a 12:30 h	5 a 7 anos
	8 a 10 anos
12:45 h a 13:15 h	3 a 4 anos
	9 a 12 + anos
13:30 h a 14:00 h	3 a 4 anos
	5 a 7 anos

# PISCINA

**APERTURA: DO 26 DE XUÑO ATA O 5 DE SETEMBRO**

## Normas para uso da piscina recreativa

### Protocolos da piscina municipal

O protocolo sinalado será de obrigado cumprimento por parte dos usuarios que queiran facer uso da piscina municipal, 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.

#### Realizarase:

- 1** Limpeza e desinfección das zonas de estancia e de tránsito dos bañistas, 3 veces ao día, facendo especial fincapé nas zonas máis frecuentadas, vestiarios, aseos e lavabos.
- 2** Prohíbese o uso de hamacas públicas para evitar posibles contaxios.
- 3** Naquelas superficies en contacto coas mans dos usuarios levarase a cabo unha limpeza e desinfección máis frecuente (pomos das portas de vestiarios, baños ou duchas, varandas, etc.).
- 4** Os aseos estarán dotados de xabón e/ou solucións hidroalcohólicas, papel dun só uso e papeleiras con tapadeira e pedal, e baleiraranse frecuentemente.
- 5** Vestiarios: reducirase o aforo a 10 persoas e organizarase a súa distribución de forma que se poidan manter a distancia interpersoal mínima de 2 metros.
- 7** Clausúranse as duchas dos vestiarios.
- 8** Na sauna extremaranse as medidas de limpeza e desinfección.
- 9** O horario da piscina para nado libre será de 14:30 h a 20:30 h.
- 10** **O aforo da piscina será de 100 persoas, no vaso será 40 persoas das**

# PISCINA

**70 do aforo.**

**Para o acceso, colocaranse bandas no chan de recepción que marquen as distancias mínimas entre persoas (2 metros) que esperan no mostrador. Poñeremos as mesmas indicacións de manter esa distancia na porta de entrada.**

- 11** Unha vez completo o aforo establecido, o usuario non poderá acceder á piscina ata que non saian outros usuarios. O/A socorrista ou persoal que se designe, será a persoa responsable de supervisar o número de bañistas en cada un dos vasos e restrinxir os accesos a estes vasos e de acordo coa lexislación vixente en Galicia.
- 12** Utilizarase unha porta de entrada, que será a porta pequena ao lado do almacén da piscina. e outra de saída para intentar evitar o máximo os cruces., para a saída utilizarase a principal da piscina.
- 13** Establecerase unha distribución espacial para garantir a distancia de seguridade de 2 metros entre as persoas usuarias mediante sinais no chan limitando os espazos.

Todos os obxectos persoais como toalla, botes de crema, calzado de uso exclusivo para as piscinas, mochilas, etc. deben permanecer dentro do perímetro de seguridade establecido, evitando contacto co resto de persoas usuarias.

**A entrada da piscina ten un custo de**

**1€ / día (nenos)**

**1,5 € / día (adultos)**

# Deportes

## FITNESS PARA ADOLESCENTES



### Adestramento de forza

Prezo/mes 12 €

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario	Prazas
Pavillón San Marcos	Dende 13 anos	2 días 45 minutos	Según grupo	5 por clase

**ABONO**

**Adestramento funcional + Ximnasio: 20 €/ mes**



### Adestramento de forza + Ciclo indoor

Prezo/mes 15 €

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario	Prazas
Pavillón San Marcos	Dende 13 anos	2 días 45 minutos	Según grupo	8 por clase



### Boxeo (Ata 13 anos)

Prezo/mes 15 €

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario	Prazas
Pavillón San Marcos	Ata 13 anos	Mércores	11:00 h a 13:00 h	Ata aforo



### Voleibol

Prezo/mes 12 €

Instalación	Idade / categoría	Días	Horario	Prazas
Pavillón San Marcos	todas	Según demanda	11:00 h a 12:00 h	Ata aforo

## CAMPUS DE VERÁN 2021

Sempre según normas de protocolo Covi 19, as prazas serán por orde de incrición.  
Horario: de 10:00 h a 14:00 h

## CAMPUS DE FÚTBOL DEPORCAMPUS



# DEPOR

## CAMPUS CABREIROÁ

ABEGONDO

VERANO 2021

1ª Semana	28 de junio a 2 de julio
2ª Semana	5 a 9 de julio
3ª Semana	12 a 16 de julio
4ª Semana	19 a 23 de julio
5ª Semana	26 a 30 de julio
6ª Semana	2 a 6 de agosto

DE 10:00 A 14:00 H.

PLAZAS  
LIMITADAS

**120**

Con protocolo de seguridad frente a la COVID-19

**INSCRÍBETE**

HASTA EL 24/06 A LAS 12:00

<http://deporcampus.rcdeportivo.es/>

Gratuito aos xogadores da escola municipal de fútbol na tempada 2020-2021



# Deportes

## CAMPUS DE XADREZ



Lugar	Data / Horario	Idade
Pavillón San Marcos	Do 28 de xuño ao 2 de xullo	Dende 5 anos

Prezo/mes **30 €**

Prazas: Grupos reducidos

## CAMPUS TECNIFICACIÓN BALONMÁN E BALONMÁN PRAIA



Lugar	Data / Horario	Idade
Pavillón San Marcos	Do 5 ao 9 de xullo	De 5 a 10 anos
	Do 12 ao 16 de xullo	De 11 a 16 anos +

Prezo/mes **30 €**

Prazas: Grupos reducidos

## CAMPUS DE XIMNASIA RÍTMICA



Lugar	Data / Horario	Idade
Pavillón San Marcos	Do 19 ao 23 de xullo	Dende 6 anos

Prezo/mes **30 €**

Prazas: Grupos reducidos

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS VERÁN



### Club andainas

Prezo

**GRATUÍTO**

	Días	Datas
Realizarase un grupo de WhatsApp para as saídas	Un día a semana	Xullo e agosto

# Deportes

## CORPO FITNESS

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
M A Ñ A	9:45 h <b>Pilates</b>		9:45 h <b>Pilates</b>		9:45 h <b>Pilates</b>
		11:00 h <b>Boxeo</b>			
T A R D E	19:30 h <b>Ciclo Indoor</b>		19:30 h <b>Ciclo Indoor</b>		19:00 h <b>Ciclo Indoor</b>
	20:30 h <b>Ciclo Indoor</b>	20:00 h <b>Boxeo</b>	20:30 h <b>Ciclo Indoor</b>		20:00 h <b>Boxeo</b>
		20:30 h <b>Aeróbic Zumba</b>	20:30 h <b>Hipopresivos</b>	20:30 h <b>Aeróbic Zumba</b>	

### Prezos abonos Sala 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

# Deportes

## ADESTRAMENTO FUNCIONAL

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES
M A Ñ A		10:30 h <b>Croosfit</b>		10:30 h <b>Croosfit</b>
		19:15 h <b>Croosfit</b>		19:15 h <b>Croosfit</b>
T A R D E	20:00 h <b>Croosfit</b>		20:00 h <b>Croosfit</b>	
		20:45 h <b>Croosfit</b>		20:45 h <b>Croosfit</b>

**Prezo/mes 25 €**

**Abono individual Adestramento funcional + Ximnasio: 30 €/mes**

## XIMNASIO

A partir de de 13 anos

Días	Horario
De luns a venres	8:30 h a 22:30 h

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



### XULLO E AGOSTO

Poderase pagar entrada ao ximnasio por día: 4 €/día con TPV (tarxeta de crédito)

# Deportes

## 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: 10 €

2 clases: 15 €

3 clases: 25 €

4 clases: 35 €

PROXECTO ABEGONDO CO DEPORTE E A SAÚDE

Queres saber como estás?



## Avaliación da condición física

Dende os 18 anos

Avaliación gratuíta da condición física

Pide a túa cita no teléfono: 620 392 110

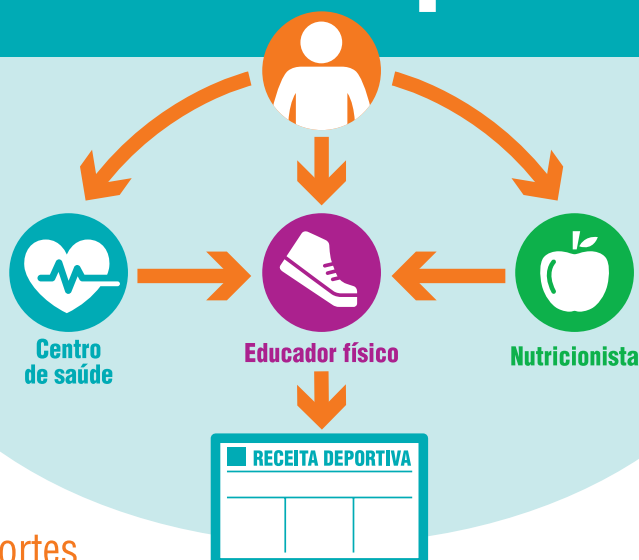
ou email: [deportes@abegondo.gal](mailto:deportes@abegondo.gal)

Ó final entregarase un informe individualizado

# A túa saúde, a túa meta



## Receta deportiva



Información:  
Servizo Municipal de Deportes

# PACK DE VERÁN

**AULA LÚDICA + ACTIVIDADES  
CULTURAIS E DE OCIO**

**Prezo  
mensual**

**89€**

**2º IRMÁN  
10%  
DE DESCONTO**

**Prezo  
quincena**

**50€**



## IMPORTANTE

Respectaranse en todo momento as normativas estatais e autonómicas en canto a ratios e medidas sanitarias derivadas da COVID-19. Terán preferencia as/os empadroadas/os no Concello de Abegondo e aquelas/es cuxos proxenitores estean ambos os dous traballando ou teletraballando.

## AULA LÚDICA

A Aula Lúdica é un espazo socioeducativo, onde se realizan actividades que propician unha aprendizaxe por medio do xogo e favorecen o desenvolvemento persoal e social dos nenos e nenas, ademais de ser un medio de axuda á conciliación da vida familiar e laboral. Nos meses estivais vai dirixida a nenos de entre 3 e 14 anos e vai seguir unha programación mensual.

Este pack está deseñado para que os rapaces e rapazas de Abegondo pasen os meses de verán realizando actividades variadas, nas que, ademais de divertirse, saquen proveito pedagóxico e de convivencia. **Ao igual que na tempada de inverno, pódese alternar a asistencia á Aula Lúdica xunto coa asistencia a actividades deportivas, tales como natación ou outras que se poidan impartir, coordinándose para iso os distintos monitores.**



**HORARIO AULA LÚDICA: XULLO E AGOSTO**

De luns a venres de 8:30 h a 14:30 h

## O día a día deste PACK DE VERÁN

será como a continuación se expón:

8:30 h:

**APERTURA DA AULA LÚDICA**

De 8:30 h a 9:30 h:

**XOGO DIRIXIDO**

De 9:30 h a 10:30 h:

**ACTIVIDADE**

Teatro, Inglés, Manualidades, Informática, Xadrez, Aventuras coa natureza, Exploradores...

De 10:30 h a 11:30 h:

**ACTIVIDADE**

Debuxo e Pintura, Xogos no exterior, Música, Puzzles, Interpretación...

De 11:30 h a 12:00 h:

**Hora do bocata**

De 12:00 h a 12:30 h:

**EDUTECA**

De 12:30 h a 13:30 h:

**ACTIVIDADE**

Xincanas, Circuitos, Experimentos, Encerado Dixital...

De 13:30 h a 14:30 h:

**TALLERES**

Nutrición, Exploradores, Promoción da Lectura, Taller de Camisetas, Reciclaxe, Coñecemos a contorna...



**NOTA:** No mes de agosto os nenos e nenas que aínda non teñan os tres anos, pero estean preto de cumprilos, e se vaian escolarizar no mes de setembro poderán acudir sempre e cando cumpran cun mínimo de requisitos (como o control de esfínteres, ter certa autonomía para vestirse, comer sós...). Pasarán uns días de proba e as técnicas da Aula Lúdica considerarán se están aptos e se se encontran cómodos para a aprendizaxe nos grupos establecidos.



## Reforzo en Logopedia

Sesións individuais

**NOVO**

30 minutos

10 € / sesión

## HORARIOS REDE BIBLIOTECARIA DE VERÁN

### BIBLIOTECA PÚBLICA MUNICIPAL DE ABEGONDO

A partir do 15 de xuño, durante a época estival, o horario da biblioteca será de verán, de 9:00 h a 14:30 h

### AXENCIA DE LECTURA DE CRENDES - AULA DA NATUREZA

Horario similar ao de apertura da Aula da Natureza

### ZONA WIFI NAS BIBLIOTECAS

Hai acceso gratuíto a Internet e zona wifi, á que se poden conectar nas inmediacións destas bibliotecas de xeito gratuíto. É necesario dispor dun ordenador persoal con tarxeta wifi. Hai zonas wifi nas bibliotecas de Abegondo, Crenedes e na Axencia de Lectura de Limiñón.