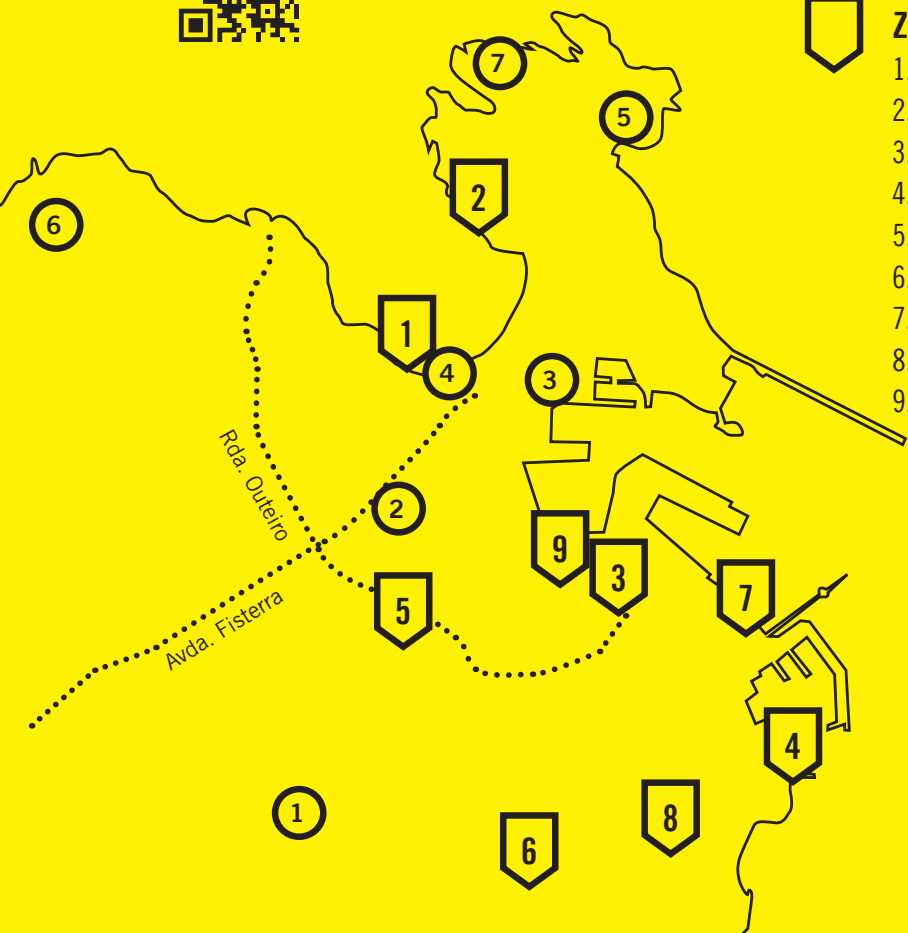


~ C CORUÑA EN FORMA 2019

Infórmate en www.coruna.gal/deportes
e no teléfono 010



- LECER ACTIVO**
1. Área canina Mesoiro
 2. Área canina e parque Sta. Margarida
 3. Xardíns Méndez Núñez
 4. Praia de Riazor
 5. Pista patinaxe Durmideiras
 6. Parque de Bens
 7. Torre de Hércules

- ▭ ZONAS DE ACTIVIDADES**
1. Praia de Riazor
 2. Miradoiro Matadoiro
 3. Parque Europa
 4. Praia de Oza
 5. Parque de Vioño
 6. Barrio das Flores
 7. Parque de Oza
 8. Parque de Eirís
 9. Praza Fábrica de Tabacos

coruna.gal/deportes

~ C CORUÑA EN FORMA 2019

PONTE EN FORMA GOZANDO A CIDADE

Descubre os lugares onde
faceres deporte e usa os
espazos urbanos para teres
unha vida activa.



- DE BALDE
- SEN LÍMITE DE IDADE
- SEN INSCRICIÓNS
- DE XULLO A SETEMBRO

Este verán, busca os sinais amarelos pola cidade e practica as túas actividades favoritas ao aire libre.

Nos horarios sinalados haberá monitoras/es que guiarán a actividade.

HORARIO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
⌚ 10:00-11:00	Circuito de adestramento 📍 Parque de Oza Tai Chi 📍 Barrio das Flores	Ximnasia aeróbica 📍 Barrio das Flores	Circuito de adestramento 📍 Parque de Eirís Tai Chi 📍 Barrio das Flores	Ximnasia aeróbica 📍 Barrio das Flores	Circuito de adestramento 📍 Praza Fábrica de Tabacos Tai Chi 📍 Barrio das Flores
⌚ 10:30-11:30	Tai chi 📍 Praia de Riazor	Pilates 📍 Praia de Oza Tai chi 📍 Parque de Vioño	Tai chi 📍 Praia de Riazor	Pilates 📍 Praia de Oza Tai chi 📍 Parque de Vioño	Tai chi 📍 Praia de Riazor
⌚ 11:30-12:30	Ximnasia aeróbica 📍 Praia de Riazor	Ximnasia aeróbica 📍 Praia de Oza Zumba 📍 Praia de Riazor	Ximnasia aeróbica 📍 Praia de Riazor	Ximnasia aeróbica 📍 Praia de Oza Zumba 📍 Praia de Riazor	Ximnasia aeróbica 📍 Praia de Riazor
⌚ 18:00-19:00	Zumba 📍 Miradoiro Matadoiro	Ximnasia aeróbica 📍 Praia de Riazor	Zumba 📍 Miradoiro Matadoiro	Ximnasia aeróbica 📍 Praia de Riazor	Zumba 📍 Miradoiro Matadoiro
⌚ 18:30-19:30		Pilates 📍 Parque de Vioño		Pilates 📍 Parque de Vioño	
⌚ 19:00-20:00	Pilates 📍 Parque Europa	Tai chi 📍 Miradoiro Matadoiro	Pilates 📍 Parque Europa	Tai chi 📍 Miradoiro Matadoiro	Pilates 📍 Parque Europa

FINS DE SEMANA DE LECER ACTIVO



⌚ 10:00 **Andainas**
📍 Praia de Riazor.
6 e 20 de xullo, 3 e 24 de agosto
7 e 21 de setembro



⌚ 11:00 **Ruta a patíns**
📍 Pista patinaxe de Durmideiras.
21 e 28 de xullo, 11 e 25 de agosto
15 e 22 de setembro



⌚ 11:00 **Divértete co teu can**
📍 Xardíns M. Núñez. 21 de xullo
📍 Área Canina Sta. Margarida. 18 de agosto
📍 Parque de Bens. 15 de setembro



⌚ 11:00 **Iniciación Marcha Nórdica**
📍 Parque de Vioño. LUNS 8 de xullo
📍 Parque Europa. LUNS 15 de xullo
📍 Torre de Hércules. 10 de agosto
📍 Parque de Sta. Margarida. 31 de agosto
📍 Parque de Eirís. 28 de setembro

AGASALLOS sanbrandan

**PARA AS PERSOAS
PARTICIPANTES
EN DIVERSAS
ACTIVIDADES*.
PARTICIPA!**

*Ata fin de existencias.