

C16. CORUÑA EN FORMA

11 INSTALACIÓNS AO
AIRE LIBRE POR TODA
A CIDADE PARA FACER
EXERCICIO E COIDAR
A TÚA SAÚDE.

  hornosanbrandan

PRIMEIRO CIRCUÍTO
CIDADAN DE
ACTIVIDADES
FÍSICAS PARA
TODOS.

UN CIRCUÍTO PENSADO PARA TI.

Ti sabes que a actividade física é moi beneficiosa para o corpo e
maís a mente. Neste club has atopar as actividades máis divertidas
para que te sintas máis a gusto.

Agora é teu momento; aprovéitao. Non precisas inscribirte en
ningures. Cando haxa unha proba, achégaste, participa e pasalo
ben! Se o fas en varias delas, poderás gañar os premios que
Hornosanbrandán ten para ti.

UNHAS ACTIVIDADES MOI DIVERTIDAS.

Eliximos exercicios que de seguro van ser do teu agrado. E, xa
sabes, poderás participar nas actividades que queiras: unha, varias
ou todas. Só tes que ir e participa no momento. Xa verás como te
divirtes moito con estas disciplinas:

Tai Chi
Pilates
Ximnasia Aeróbica e Tono
Andainas
Divértete co teu can
Papaventos

NESTE CIRCUÍTO, FACER EXERCICIO TEN PREMIO.

Cando participes nalgunha actividade,
o monitor hache selar un dos círculos.
Cando teñas tres círculos debidamen-
te selados, achégate a calquera tenda
de Horno Sanbrandán e alí daranche
un premio. Non te conformes cun só;
cantas máis actividades realices, máis
círculos che selará o monitor e así
conseguirás máis premios.

horno**sanbrandan**

UNHAS INSTALACIÓNS MOI PRETO DE TI.

O noso club abarca toda a cidade. Sempre terás un
punto moi preto a ti. As actividades vanse celebrar nos
seguintes lugares:

Arredores da Torre
Miradoiro do Matadoiro
Praia de Riazor
Parque de Santa Margarita
Parque de Oza
Parque Novo Mesoiro
Os Rosais
Luis Díaz González
Sagrada Familia
Parque San Diego



ACTIVIDADES DIRIXIDAS

XULLO A SETEMBRO

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
11:00 - 12:00h RIAZOR	Tai Chi	Ximnasia Aeróbica e tono	Tai Chi	Ximnasia Aeróbica e tono	Tai Chi		
19:00 - 20:00h MATADOIRO	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates		

PARQUES BIOSAUDABLES

XULLO

HORAS	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
12:30 - 13:30	Luis Díaz González	Os Rosais		Luis Díaz González	Os Rosais
AGOSTO					
12:30 - 13:30	Santa Margarita	San Diego		Santa Margarita	San Diego
SETEMBRO					
12:30 - 13:30	Parque de Oza	Sagrada Familia		Parque de Oza	Sagrada Familia

ACTIVIDADES LECER ACTIVO

XULLO

Data	Hora	ACTIVIDADE	LUGAR
Sábado 9 de xullo	10:00 - 13:00	ANDAINA	Riazor - ● A Torre - ● Riazor
Domingo 10 de xullo	12:00 - 13:30	DIVÉRTETE CO TEU CAN	● Parque Santa Margarita
Domingo 17 de xullo	12:00 - 13:30	PAPAVENTOS	● A Torre
Sábado 23 de xullo	10:00 - 13:00	ANDAINA	Riazor - ● Portiño - ● Riazor
Domingo 24 de xullo	12:00 - 13:30	DIVÉRTETE CO TEU CAN	● Parque de Novo Mesoiro
Domingo 31 de xullo	12:00 - 13:30	PAPAVENTOS	● A Torre
AGOSTO			
Sábado 6 de agosto	10:00 - 13:00	ANDAINA	Riazor - ● A Torre - ● Riazor
Domingo 7 de agosto	12:00 - 13:30	DIVÉRTETE CO TEU CAN	● Parque de Bens
Domingo 14 de agosto	12:00 - 13:30	PAPAVENTOS	● A Torre
Sábado 20 de agosto	10:00 - 13:00	ANDAINA	Riazor - ● Portiño - ● Riazor
Domingo 21 de agosto	12:00 - 13:30	DIVÉRTETE CO TEU CAN	● Parque Santa Margarita
Domingo 28 de agosto	12:00 - 13:30	PAPAVENTOS	● A Torre
SETEMBRO			
Sábado 3 de setembro	10:00 - 13:00	ANDAINA	Riazor - ● A Torre - ● Riazor
Domingo 11 de setembro	12:00 - 13:30	PAPAVENTOS	● A Torre
Sábado 17 de setembro	10:00 - 13:00	ANDAINA	Riazor - ● Portiño - ● Riazor
Domingo 25 de setembro	12:00 - 13:30	PAPAVENTOS	● A Torre

