

~ C CORUÑA EN FORMA 2019

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

**PONTE EN FORMA
GOZANDO A CIDADE**

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

**E SE PROBAS
TAI CHI?**

**PASEAR
SEMPRE
SENTA BEN**

**VOLVE
POR UNS
PATÍNS**

**COMEZA
A FACER
PILATES**

**ZUMBA
A TODO RITMO**

**A TOPE COA
XIMNASIA
AERÓBICA**

CAMPAÑAS DEPORTIVAS VACACIONAIS

VERÁN 2019

**3,2,1...
MÓVETE!**



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña

sanbrandan



CORUÑA
PRÓXIMA



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



CORUÑA
PRÓXIMA

ORGANIZADAS POLO CONCELLO

CAMPAÑAS DEPORTIVAS VACACIONAIS

3,2,1...
MÓVETE!
VERÁN 2019

CORUÑA EN FORMA

MESES: xullo, agosto e setembro

Espazos urbanos (prazas, parques, xardíns...)

ACTIVIDADES LIBRES, non require inscrición previa.

ACTIVIDADES DIRIXIDAS: circuitos de entrenamentos intensivos, tai chi, ximnasia aeróbica, pilates, zumba. Andainas, rutas a patíns e actividades caninas

NATACIÓN

MESES: xullo e setembro

INSTALACIÓN: piscina municipal de Riazor

Natación para menores (idades comprendidas entre os 6 e os 17 anos): cursos de iniciación e perfeccionamento

Natación para persoas adultas: +18 anos e + 65 anos: cursos de iniciación e perfeccionamento

Natación prenatal

Natación de Recuperación Funcional (só alumnado das EDM)

CURSOS DE GOLF

MESES: xullo e agosto

INSTALACIÓN: Campo Municipal de Golf Torre de Hércules

Dirixidos a nenos e adultos, en modalidades de iniciación e perfeccionamento.

VOLEI PRAIA E TENIS PRAIA

MESES: xullo, agosto e setembro

INSTALACIÓN: Parque de San Pedro de Visma (areal)

Uso libre da instalación



SUBVENCIONADAS POLO CONCELLO

AGRUPACIÓN DE MONTAÑEIRO INDEPENDENTES (AMI)

Campamento de escalada

A partir de 6 anos

Información: 627 21 98 79

www.amimontanismo.es

CLUB HALTEROFILIA CORUÑA

Cursos de coñecemento da halterofilia

A partir de 18 anos

Información: 651 88 99 24

www.clubhalterofiliacoruna.org

CLUB GALICIA ROLLERS

Campamento multidisciplinar

De 4 a 12 anos

Información: 695238883

www.galiciarollers.com

CLUB MARÍTIMO OZA O PUNTAL

Campamento de vela

Información: 691613775

www.cmoza-puntal.com

CLUB VOLEIBOL ZALAETA

Campus multidisciplinar: rugby,

voleibol, esgrima

nacidas/os entre 2005 e 2012

Información: 651 36 06 83

www.voleibolzalaeta.gal

BM LÍNEA 21

Campamento multidisciplinar

De 4 a 16 anos

Información: 605 27 92 88

www.bmlinea21.es

CLUB DE ARQUITECTURA TÉCNICA

Campus de iniciación ao rugby

De 5 a 16 anos

Información: 698 16 84 70

www.cratcoruna.com

CLUB DE VELA PRAIA DE OZA

Campamentos náuticos

A partir de 12 anos

Información: 649 28 99 03

www.pasionplayaoza.com

CLUB NATACIÓN CORUÑA

Campamentos multideporte: de 8 a 16 anos

Cursillos de natación: de 3 a 13 anos

Información: 630 92 23 45

www.cncoruna.com

HÓCKEY CLUB LICEO

Campus deportivo Liceo: de 6 a 17 anos

Escola de hóckey feminino: de 3 a 5 anos

Información: 981 13 14 51

www.hockeyclubliceo.com

REAL CLUB NÁUTICO DA CORUÑA

Bautismos e cursos de vela

A partir de 6 anos

Información: 689 58 92 77

www.rcncoruna.com



Información: teléfono gratuito 010 e www.coruna.gal/deportes