

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2015-2016

## -EDM ACONDICIONAMENTO FÍSICO PARA PERSOAS ADULTAS E MAIORES:

Pilates, tonificación dirixida e programas de adestramento das capacidades físicas, equilibrio, coordinación, forza, resistencia e flexibilidade para a mellora da calidade de vida das persoas.

### Datas e Lugares:

- Priorato: Luns e Venres de 10:00 a 11:00h.
- Campo da Feira: Luns e Xoves de 11:00 a 12:00h.
- San Vicente: Luns e Xoves de 15:30 a 16:30h.
- Armental: Luns e Xoves de 16:30 a 17:30h.
- Vilariño: Martes e Xoves de 10:00 a 11:00h.
- Barbeito: Martes e Venres de 11:00 a 12:00h.
- Présaras: Martes e Venres de 12:00 a 13:00h.
- Vilasantar: Martes e Venres de 16:30 a 17:30h.

## - EDM NATACIÓN E FITNESS ACUÁTICO PARA PERSOAS MAIORES

### Datas e Lugares:

**Mércores** 10:30h. persoas das Parroquias de Mezonzo, Barbeito e Vilasantar

11:15h. persoas das Parroquias de San Vicente, Armental, Vilariño e Présaras

Piscina Municipal de Arzúa

## **- EDM ESCOLA DE BÁDMINTON**

### **Datas e Lugares:**

Martes 14:30h. a 15:30h. de 6 a 12 anos

Venres 17:30h. a 18:30h. de 12 a 16 anos

Pavillón Polideportivo de Présaras

## **- EDM ESCOLA DE MULTIDEPORTE**

### **Datas e Lugares:**

Xoves 14:30h. a 15:30h. de 3 a 7 anos

Pavillón Polideportivo de Présaras

## **- EDM ESCOLA DE FUTBOL SALA**

### **Datas e Lugares:**

Mércores 16:30h. a 18:00h. de 6 a 12 anos

Pavillón Polideportivo de Présaras

## **- NATACIÓN PARA NENOS E NENAS**

### **Datas e Lugares:**

**Sábados** 12:00h. a partir de 3 anos

Piscina Municipal de Arzúa

## **- NATACIÓN PARA PERSOAS ADULTAS**

### **Datas e Lugares:**

**Sábados** 17:00h.

Piscina Municipal de Arzúa

## **- ANDAINAS COÑECE VILASANTAR**

Realízanse de maneira puntual durante os fins de semana por roteiros do noso Concello co obxectivo de promover hábitos saudables, previr enfermidades cardíacas e sobre todo socializar, compartir gustos e experiencias vitais. A fecha de realización publicárase na páxina web.

## **- PATINAXE EN XEO NO NADAL**

Desenvólvese tódolos anos no mes de decembro. A data anunciarase na páxina web.

## **- CAMPUS “ALEX BERGANTIÑOS EDUCA EN IGUALDADE”**

Levase a cabo no mes de Xullo, de luns a venres en horario de 10.30 ata as 18.00 horas. Actividade deportiva coeducativa que favorece que nenos e nenas traballen en equipo, constrúan relacións igualitarias e participen do fútbol deixando de lado estereotipos de xénero. Ten lugar na Escola Ecolóxica de Vilasantar.