



INSCRIPCIONES Y BASES:
www.fundacionmariajosejove.org

Fundación María José Jove
C/ Galileo Galilei, nº6
15008 A Coruña
981 160 265

Invierno 2018-19

- Vela
- Piragüismo inclusivo
- Natación
- Fitness
- Senderismo inclusivo

¿Qué es ESFUERZA?

La Fundación María José Jove y la Obra Social La Caixa impulsan **ESFUERZA**, un programa pionero de Actividad Física Adaptada orientado a personas con diversidad funcional que desean mejorar su calidad de vida a través del deporte saludable.

La edición 2018-19 de **ESFUERZA** se desarrollará desde el 2 de octubre de 2018 al 9 de junio de 2019 y oferta 392 plazas para las actividades de vela, piragüismo inclusivo, natación, fitness y senderismo inclusivo.

¿Quién puede participar?

La actividad física adaptada reporta una mejora de la autonomía y de la calidad de vida, en todos los casos, entre aquellos que la practican.

Para participar en todas las actividades: adultos, jóvenes y niños a partir de 8 años con un grado de discapacidad igual o superior al 33%.

Piragüismo inclusivo: adultos, jóvenes y niños a partir de 8 años con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y aquellas personas sin diversidad funcional mayores de 16 años que sepan nadar.

Senderismo inclusivo: adultos, jóvenes y niños a partir de 8 años con diversidad funcional que sean autónomos en las A.B.V.D. y que participen con un adulto a su cargo, y personas sin diversidad funcional a partir de 12 años.

¿Cómo inscribirse?

ESFUERZA Invierno 2018-19 oferta 392 plazas entre las diferentes actividades del programa.

Inscripciones y bases para la inscripción en:
www.fundacionmariajosejove.org*

* La Fundación María José Jove se reserva el derecho de poder modificar la formación de grupos en las actividades para un correcto desarrollo y funcionamiento.

Plazo de inscripción: 27 agosto a 7 septiembre **ESFUERZA INVIERNO 2018-19**

VELA

Aula **ESFUERZA**
Fundación María José
Jove en Marina Coruña
(dique de abrigo)

actividad continua • 2 octubre 2018 a 9 junio 2019

Plazas ofertadas: 36

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00-12:30	✓	GRUPO 1	✓	GRUPO 1	GRUPO 5	GRUPO 5
12:30-15:00	✓	GRUPO 2	✓	GRUPO 2	GRUPO 6	GRUPO 6
15:30-18:00	GRUPO 4	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 3	✓	✓

(Máximo 6 personas por grupo)

PIRAGÜISMO INCLUSIVO

Aula **ESFUERZA**
Fundación María José
Jove en Marina Coruña
(dique de abrigo)

actividad continua • 2 octubre 2018 a 9 junio 2019

Plazas ofertadas: 24

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00-12:00	✓	✓	✓	✓	GRUPO 1	GRUPO 1
12:00-14:00	✓	✓	✓	✓	GRUPO 2	GRUPO 2

(Máximo de 12 personas por grupo)

NATACIÓN

Instalaciones
Residencia Rialta,
en A Zapateira
(A Coruña)

actividad continua • 2 octubre 2018 a 9 junio 2019

Plazas ofertadas: 62

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:30-10:30	GRUPO 1	GRUPO 4	GRUPO 1	GRUPO 4	✓	✓
11:00-12:00	GRUPO 2	GRUPO 5	GRUPO 2	GRUPO 5	✓	✓
12:30-13:30	GRUPO 3	GRUPO 6	GRUPO 3	GRUPO 6	✓	✓
15:30-16:30	GRUPO 7	✓	GRUPO 7	✓	✓	✓
17:00-18:00	GRUPO 8	✓	GRUPO 8	✓	✓	✓

(Máximo 8 personas por grupo, excepto G5 con máximo de 6)

FITNESS

Instalaciones
Residencia Rialta,
en A Zapateira
(A Coruña)

actividad continua • 2 octubre 2018 a 9 junio 2019

Plazas ofertadas: 30

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11:00-12:00	✓	GRUPO 1	✓	GRUPO 1	✓	✓
15:30-16:30	✓	GRUPO 2	✓	GRUPO 2	✓	✓
17:00-18:00	✓	GRUPO 3	✓	GRUPO 3	✓	✓

(Máximo 10 personas por grupo)

SENDERISMO INCLUSIVO

Salida y retorno desde la
Residencia Rialta,
en A Zapateira
(A Coruña)

Plazas ofertadas: 240 (20 personas por ruta)

HORARIO: DE 9.30 A 14 HORAS

De octubre de 2018 a junio de 2019 se realizarán un total de 12 rutas en domingo por la mañana y será necesario inscribirse en los 15 días previos a cada una de ellas. Más información sobre las fechas de las rutas y los períodos de reserva de plaza en:
www.fundacionmariajosejove.org