



Inscripciones: on line
(consultar bases en la web)
www.fundacionmariajosejove.org

Fundación María José Jove

Edificio WorkCenter
C/ Galileo Galilei, n°6
15008 A Coruña

T. 981 160 265



Verano 2019

- Vela
- Piragüismo inclusivo
- Ayuda en playa
- Senderismo inclusivo



Actividad Física Adaptada

ESFUERZA es el emblemático programa de Actividad Física Adaptada de la Fundación María José Jove. Está dirigido a personas con diversidad funcional.

ESFUERZA Verano 2019 oferta 336 plazas y se desarrollará a lo largo del periodo estival. Está pensando para personas que, con independencia de sus particularidades, desean mejorar su calidad de vida a través de actividades saludables.

¿Quién puede participar?

Todas las actividades: Adultos, jóvenes y niños a partir de 8 años con un grado de discapacidad igual o superior al 33%. Prescrita adecuadamente, la actividad física adaptada reporta una mejora de la autonomía y de la calidad de vida en todos los casos.

Piragüismo inclusivo: adultos, jóvenes y niños a partir de 12 años que sepan nadar y sin diversidad funcional.

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 Verano 2019 oferta 336 plazas entre las diferentes actividades del programa.

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

Inscripción abierta del 22 de abril al 6 de mayo

ESFUERZA VERANO 2019

VELA

Aula Esfuerza
Fundación María José Jove en
Marina Coruña
(Dique de abrigo)

actividad en 6 turnos: 25 junio-13 septiembre*

Plazas ofertadas: 72

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00-12:30	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A
12:30-15:00	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B

(Máximo de 6 personas por grupo)

PIRAGÜISMO INCLUSIVO

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

actividad en 6 turnos: 25 junio-13 septiembre*

Plazas ofertadas: 144

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00-12:00	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A
12:00-14:00	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B

(Máximo de 12 personas por grupo)

*TURNOS DE VELA Y PIRAGÜISMO INCLUSIVO

1^{er} TURNO 25 junio-4 julio
2^o TURNO 8-18 julio

3^o TURNO 22 julio-1 agosto
4^o TURNO 5-16 agosto

5^o TURNO 19-30 agosto
6^o TURNO 2-13 septiembre

(Los viernes de los turnos 1^o, 2^o y 3^o no habrá actividad)

AYUDA EN PLAYA

Playa de Oza,
A Coruña

actividad en 2 turnos: 1 de julio - 30 de agosto

Plazas ofertadas: 80

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12:00-15:00	GRUPO 1	GRUPO 3	GRUPO 1	GRUPO 3	GRUPO 1
15:00-18:00	GRUPO 2	GRUPO 4	GRUPO 2	GRUPO 4	GRUPO 2

(Máximo de 10 personas por grupo)

1^o TURNO: 1-31 julio

2^o TURNO: 1-30 agosto

SENDERISMO INCLUSIVO

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

RUTA 1: sábado 20 julio

RUTA 2: sábado 24 agosto

Horario: De 9.30 a 14 horas • Plazas ofertadas: 40 (20 personas por ruta)

Este proyecto cuenta con la colaboración de:



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña



CORUÑA
PRÓXIMA