



Información
981 160 265
actividad gratuita



Inscripciones: on line
www.fundacionmariajosejove.org

Fundación María José Jove
Edificio WorkCenter
C/ Galileo Galilei, nº6
15008 A Coruña



PROGRAMA INVIERNO 2015-16

Fitness
Natación
Vela
Piragüismo



ADJUDICACIÓN DE PLAZAS POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN



Actividad Física Adaptada

Esfuerzo es un programa de Actividad Física Adaptada orientado a personas con diversidad funcional que desarrolla la Fundación María José Jove desde el año 2007, en base a su compromiso con diferentes colectivos sociales.

Esfuerzo Invierno 2015-16 tiene lugar durante el período escolar y se dirige a todas aquellas personas que, con independencia de sus particularidades, deseen mejorar

su calidad de vida a través de las cuatro modalidades de actividad física ofertada: natación, fitness, vela y piragüismo.

La consecución de objetivos durante éste periodo son a largo plazo, primando el carácter terapéutico, rehabilitador y educativo. Asimismo promueve la **autonomía personal** de los usuarios, contituyendo una vía fundamental para la integración social y de respeto a la diversidad.

¿Quién puede participar?

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.

En **Esfuerzo Invierno 2015-16** se ofertan, **con carácter gratuito, 128 plazas** entre las diferentes actividades del programa.

Este proyecto cuenta con la colaboración de:



Inscripción abierta: 15 de septiembre

ESFUERZA INVIERNO 2015-16

FITNESS

Instalaciones
Residencia Rialta,
en A Zapateira
(A Coruña)

actividad continua • 1 octubre 2015 a 12 junio 2016

Plazas ofertadas: 10

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11:00-12:00	✓	GRUPO 1	✓	GRUPO 1	✓	✓

(Máximo 10 personas por grupo)

NATACIÓN

Instalaciones
Residencia Rialta,
en A Zapateira
(A Coruña)

actividad continua • 1 octubre 2015 a 12 junio 2016

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)

VELA

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

actividad continua • 1 octubre 2015 a 12 junio 2016

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

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

actividad continua • 1 octubre 2015 a 12 junio 2016

Plazas ofertadas: 20

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 10 personas por grupo)