Fundación
María José Jove

Inscripciones: on line
www.fundacionmariajosejove.org

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

INFORMACIÓN
981 160 265

ACTIVIDAD GRATUITA

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS POR ORDEN DE INSCRIPCIÓN

esfuerza
actividades físicas adaptadas

Invierno **2016-17**

- Vela
- Natación
- Piragüismo inclusivo
- Fitness

Fundación
María José Jove

Actividad Física Adaptada

La Fundación María José Jove desarrolla desde 2007 **ESFUERZA:** un programa gratuito, con una completa programación anual, de Actividad Física Adaptada orientado a personas con diversidad funcional.

ESFUERZA Invierno 2016-17 se desarrolla a lo largo del curso escolar y se dirige a aquellas personas que, con independencia de sus particularidades, desean mejorar su calidad de vida a través de actividades saludables.

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

¿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 y jóvenes a partir de 16 años que sepan nadar y sin diversidad funcional.

En **ESFUERZA Invierno 2016-17** se ofertan, con carácter gratuito, 132 plazas entre las diferentes actividades del programa.

Este proyecto cuenta con la colaboración de: S.D. AS XUBIAS · Obra Social "la Caixa"

Inscripción abierta: 20 de septiembre

ESFUERZA INVIERNO 2016-17

Fitness

Instalaciones Residencia Rialta, en A Zapateira (A Coruña)

actividad continua • 5 octubre 2016 a 11 junio 2017
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 • 5 octubre 2016 a 11 junio 2017
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 Esfuerza Fundación María José Jove en Marina Coruña (dique de abrigo)

actividad continua • 5 octubre 2016 a 11 junio 2017
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 • 5 octubre 2016 a 11 junio 2017
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)