



Inscripciones: on line  
[www.fundacionmariajosejove.org](http://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

Programa verano 2015

Vela • Piragüismo • Ayuda en playa

**esfuerza**

actividades  
físicas  
adaptadas



## Actividad Física Adaptada

**Esfuerzo** es un programa de Actividad Física Saludable 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 Verano 2015** es un programa que se desarrolla en el período estival y que se dirige a todas aquellas personas que, con independencia de sus particularidades, deseen mejorar su calidad de vida a través de actividades saludables.

### ¿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 Verano 2015** se ofertan, con carácter gratuito, 212 plazas entre las diferentes actividades del programa.

Este proyecto cuenta con una subvención de:



## Inscripción abierta 2 junio 2015

## ESFUERZA VERANO 2015

### AYUDA EN LA PLAYA

Playa de Oza,  
A Coruña

#### actividad en 2 turnos

1<sup>ER</sup> TURNO: 29 junio-31 julio. 2<sup>º</sup> TURNO: 03-28 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)

### PIRAGÜISMO

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

#### actividad en 6 turnos

22 junio-11 septiembre\*

Plazas ofertadas: 60

| HORA        | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------------|-------|--------|-----------|--------|---------|
| 10:00-12:00 | ✓     | ✓      | ✓         | ✓      | ✓       |

(Máximo de 10 personas por grupo)

### VELA

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

#### actividad en 6 turnos: 22 junio-11 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)

### \*TURNOS DE VELA Y PIRAGÜISMO

1<sup>ER</sup> TURNO 22 junio-3 julio

2<sup>º</sup> TURNO 6-17 julio

3<sup>º</sup> TURNO 20-31 julio

4<sup>º</sup> TURNO 3-14 agosto

5<sup>º</sup> TURNO 17-28 agosto

6<sup>º</sup> TURNO 31 agosto-11 sep.