

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



Verano 2016

- Vela
- Ayuda en playa
- Piragüismo inclusivo



## 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 Verano 2016** se desarrollará a lo largo del periodo estival y se dirige a aquellas personas que, con independencia de sus particularidades, desean mejorar su calidad de vida a través de actividades saludables.

Como novedad, en esta edición, **habrá grupos de piragüismo inclusivo integrados por personas con y sin diversidad funcional, resultado de nuestro compromiso con la inclusión social.**

### ¿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.

En **ESFUERZA Verano 2016** se ofertan, **con carácter gratuito**, **272 plazas** entre las diferentes actividades del programa.

Este proyecto cuenta con la colaboración de:



## Inscripción abierta 1 de junio 2016

## ESFUERZA VERANO 2016

**AYUDA EN LA PLAYA**  
Playa de Oza,  
A Coruña

### actividad en 2 turnos

1<sup>ER</sup> TURNO: 4 julio-31 julio. 2<sup>O</sup> TURNO: 01-31 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 INCLUSIVO

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

### actividad en 6 turnos: 27 junio-16 septiembre\*

**Plazas ofertadas: 120**

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 10 personas por grupo)**

### VELA

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

### actividad en 6 turnos: 27 junio-16 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 27 junio-8 julio  
2<sup>O</sup> TURNO 11-22 julio

3<sup>O</sup> TURNO 26 julio-5 agosto  
4<sup>O</sup> TURNO 8-19 agosto

5<sup>O</sup> TURNO 22 agosto-2 sep.  
6<sup>O</sup> TURNO 5-16 sep.

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.