



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

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

INFORMACIÓN
981 160 265
ACTIVIDAD GRATUITA



Verano 2017

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

¡NOVEDAD!

Actividad Física Adaptada

ESFUERZA es el programa emblemático de Actividad Física Adaptada de la Fundación María José Jove. Dirigido a personas con diversidad funcional es de carácter gratuito y celebra este año su décimo aniversario.

ESFUERZA Verano 2017 oferta 312 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.

Como novedad, este año habrá **una nueva actividad de Senderismo Inclusivo** abierto a la sociedad en general y con diferentes rutas por el área de A Coruña, que se realizarán durante los meses de julio y agosto.

¿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.

Este proyecto cuenta con la colaboración de:



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.

Inscripción abierta del 29 de mayo al 2 de junio

ESFUERZA VERANO 2017

VELA

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

actividad en 6 turnos: 26 junio-15 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: 26 junio-15 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)

AYUDA EN LA PLAYA

Playa de Oza,
A Coruña

actividad en 2 turnos

1º TURNO: 3 julio-31 julio. **2º 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)



SENDERISMO INCLUSIVO

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

RUTA TURNO 1: sábado 22 julio

RUTA TURNO 2: sábado 26 agosto

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

*TURNOS DE VELA Y PIRAGÜISMO INCLUSIVO

1º TURNO 26 junio-6 julio

2º TURNO 10-20 julio

3º TURNO 24 julio-3 agosto

4º TURNO 7-18 agosto

5º TURNO 21 agosto-1 sep.

6º TURNO 4-15 septiembre

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