



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



Verano 2018

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

Actividad Física Adaptada

ESFUERZA es el emblemático programa de Actividad Física Adaptada de la Fundación María José Jove. Está dirigido a personas con diversidad funcional.

ESFUERZA Verano 2018 oferta 360 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.

¿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.

¿Cómo inscribirse?

ESFUERZA Verano 2018 oferta 360 plazas entre las diferentes actividades del programa.

Inscripciones y bases para la inscripción en:
www.fundacionmariajosejove.org*

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 16 al 30 de abril

ESFUERZA VERANO 2018

VELA

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

actividad en 6 turnos: 25 junio-14 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: 25 junio-14 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)

*TURNOS DE VELA Y PIRAGÜISMO INCLUSIVO

1^{ER} TURNO 25 junio-5 julio

3^º TURNO 23 julio-2 agosto

5^º TURNO 20-31 agosto

2^º TURNO 9-19 julio

4^º TURNO 6-17 agosto

6^º TURNO 3-14 septiembre

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

AYUDA EN PLAYA

Playa de Oza,
A Coruña

actividad en 4 turnos: 2 de julio - 31 de agosto

Plazas ofertadas: 128

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 8 personas por grupo)

1^º TURNO: 2-13 julio

3^º TURNO: 30 julio-17 agosto

2^º TURNO: 16-27 julio

4^º TURNO: 20-31 agosto

SENDERISMO INCLUSIVO

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

RUTA 1: sábado 21 julio

RUTA 2: sábado 25 agosto

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