

VELA / PIRAGÜISMO
AYUDA EN PLAYAfundación maria josé jove
esfuerzaactividades
físicas
adaptadasFundación
María José Jove

Ocio y tiempo libre responsable

**Actividad
Física
Adaptada**

esfuerza 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 2013 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 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 2013 se ofertan, con carácter gratuito, 212 plazas entre las diferentes actividades del programa.

Este proyecto cuenta con una subvención de la Diputación de A Coruña.

Inscripción abierta 28 mayo 2013

ESFUERZA VERANO**AYUDA EN
LA PLAYA**

Playa de Oza, A Coruña

actividad en 2 turnos / 4 grupos de 10 personas
1º turno: 01-31 julio. 2º turno: 01-29 agosto

Hora	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
12:00-15:00	GRUPO 1	GRUPO 3	GRUPO 1	GRUPO 3	
15:00-18:00	GRUPO 2	GRUPO 4	GRUPO 2	GRUPO 4	

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

actividad en 6 turnos / 1 grupo de 10 personas

Hora	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
10:00-12:00					

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

actividad en 6 turnos / 2 grupos de 6 personas

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

*** turnos de vela y piragüismo**

1º TURNO 25 junio-5 julio	3º TURNO 22 julio-2 agosto	5º TURNO 19-30 agosto
2º TURNO 8-19 julio	4º TURNO 5-16 agosto	6º TURNO 2-13 sept.



Información

981 160 265**actividad gratuita**Fundación
María José JoveInscripciones: on line
www.fundacionmariajosejove.orgFundación María José Jove
Edificio WorkCenter.
C/ Galileo, Galilei, nº6
15008 A Coruña**adjudicación de plazas por orden de inscripción**