



INSCRIPCIONES Y BASES:
www.fundacionmariajosejove.org

Fundación María José Jove
C/ Galileo Galilei, nº6
15008 A Coruña
981 160 265

Invierno 2019-20

- Vela
- Fitness
- Piragüismo inclusivo
- Senderismo inclusivo
- Natación
- Pesca viva **Novedad**

¿Qué es ESFUERZA?

La Fundación María José Jove y la Obra Social "la Caixa" impulsan **ESFUERZA**, un programa pionero de Actividad Física Adaptada orientado a personas con diversidad funcional que desean mejorar su calidad de vida a través del deporte saludable.

La edición 2019-20 de **ESFUERZA** se desarrollará desde el 1 de octubre de 2019 al 14 de junio de 2020 y oferta 398 plazas para las actividades de vela, piragüismo inclusivo, natación, fitness, senderismo inclusivo y, como novedad, pesca viva.

¿Quién puede participar?

La actividad física adaptada reporta una mejora de la autonomía y de la calidad de vida, en todos los casos, entre aquellos que la practican.

Para participar en todas las actividades: adultos, jóvenes y niños a partir de 8 años con un grado de discapacidad igual o superior al 33%.

Asimismo, este año habrá también natación para niñ@s a partir de cuatro años con grado de discapacidad igual o superior el 33%. Serán los grupos G7 y G8 de martes y jueves.

Piragüismo inclusivo: adultos, jóvenes y niños a partir de 8 años con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y aquellas personas sin diversidad funcional mayores de 16 años que sepan nadar.

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 Invierno 2019-20 oferta 398 plazas entre las diferentes actividades del programa.

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

* 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.

Plazo de inscripción: 26 agosto a 6 septiembre **ESFUERZA INVIERNO 2019-20**

VELA

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

actividad continua • 1 octubre 2019 a 14 junio 2020

Plazas ofertadas: 36 (Máximo 6 personas por grupo)

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00-12:30	✓	GRUPO 1	✓	GRUPO 1	GRUPO 5	GRUPO 5
12:30-15:00	✓	GRUPO 2	✓	GRUPO 2	GRUPO 6	GRUPO 6
15:30-18:00	GRUPO 4	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 3	✓	✓

PIRAGÜISMO INCLUSIVO

Aula **ESFUERZA**
en Marina Coruña (dique de abrigo)

actividad continua • 1 octubre 2019 a 14 junio 2020

Plazas ofertadas: 24 (Máximo de 12 personas por grupo)

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00-12:00	✓	✓	✓	✓	GRUPO 1	GRUPO 1
12:00-14:00	✓	✓	✓	✓	GRUPO 2	GRUPO 2

NATACIÓN

Instalaciones
Residencia Rialta,
en A Zapateira
(A Coruña)

actividad continua • 1 octubre 2019 a 14 junio 2020

Plazas ofertadas: 62 (Máximo 8 personas por grupo, excepto G2 con máximo de 6)

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
09:30-10:30	GRUPO 1	GRUPO 4	GRUPO 1	GRUPO 4	✓	✓
11:00-12:00	GRUPO 2	GRUPO 5	GRUPO 2	GRUPO 5	✓	✓
12:30-13:30	GRUPO 3	GRUPO 6	GRUPO 3	GRUPO 6	✓	✓
15:30-16:30	✓	GRUPO 7	✓	GRUPO 7	✓	✓
17:00-18:00	✓	GRUPO 8	✓	GRUPO 8	✓	✓

FITNESS

Instalaciones
Residencia Rialta,
en A Zapateira
(A Coruña)

actividad continua • 1 octubre 2019 a 14 junio 2020

Plazas ofertadas: 30 (Máximo 10 personas por grupo)

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
11:00-12:00	GRUPO 1	✓	GRUPO 1	✓	✓	✓
15:30-16:30	GRUPO 2	✓	GRUPO 1	✓	✓	✓
17:00-18:00	GRUPO 3	✓	GRUPO 1	✓	✓	✓

SENDERISMO INCLUSIVO

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

Plazas ofertadas: 240 (20 personas por ruta)

HORARIO: DE 9.30 A 14 HORAS

De octubre de 2019 a junio de 2020 se realizarán un total de 12 rutas en domingo por la mañana y será necesario inscribirse en los 15 días previos a cada una de ellas. Más información sobre las fechas de las rutas y los períodos de reserva de plaza en: www.fundacionmariajosejove.org

PESCA VIVA

Aula **ESFUERZA**
en Marina Coruña
(dique de abrigo)

actividad continua • 1 octubre 2019 a 14 junio 2020
Plazas ofertadas: 6 (Máximo de 6 personas por grupo)

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00-13:00	GRUPO 1	✓	GRUPO 1	✓

Novedad