

## ESFUERZA VERANO 2020

Inscripción abierta del 10 al 19 de junio de 2020

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



VELA INCLUSIVA

Actividad en 6 turnos: 29 junio-18 septiembre

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES *
10:30-12:15	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A
12:45-14:30	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B

(Máximo 4 personas por grupo)

1<sup>er</sup> Turno 29 junio - 9 julio    3<sup>er</sup> Turno 27 julio-6 agosto    5<sup>o</sup> Turno 24 agosto - 4 sep.  
2<sup>o</sup> Turno 13-23 julio    4<sup>o</sup> Turno 10-21 agosto    6<sup>o</sup> Turno 7-18 septiembre

\* Los viernes de los turnos 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup>, 3<sup>o</sup> y 4<sup>o</sup> no hay actividad.

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



PIRAGÜISMO INCLUSIVO

Actividad en 6 turnos: 29 junio-18 septiembre

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES *
10:00-11:15	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A
11:45-13:00	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B

(Máximo 7 personas por grupo)

1<sup>er</sup> Turno 29 junio - 9 julio    3<sup>er</sup> Turno 27 julio-6 agosto    5<sup>o</sup> Turno 24 ago. - 4 sep.  
2<sup>o</sup> Turno 13-23 julio    4<sup>o</sup> Turno 10-21 agosto    6<sup>o</sup> Turno 7-18 septiembre

\* Los viernes de los turnos 1<sup>o</sup>, 2<sup>o</sup>, 3<sup>o</sup> y 4<sup>o</sup> no hay actividad.

Playa de Oza, A Coruña



AYUDA EN PLAYA

Actividad en 3 turnos: 29 junio-18 septiembre

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11:00-13:45	GRUPO 1	GRUPO 3	GRUPO 1	GRUPO 3	GRUPO 1
14:15-17:00	GRUPO 2	GRUPO 4	GRUPO 2	GRUPO 4	GRUPO 2

(Máximo 6 personas por grupo)

1<sup>o</sup> Turno: 29 junio-31 julio    2<sup>o</sup> Turno: 3-28 agosto    3<sup>o</sup> Turno: 1-18 septiembre

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



SENDERISMO INCLUSIVO

RUTA 1: DOMINGO 19 JULIO

RUTA 2: DOMINGO 23 AGOSTO

HORARIO: DE 9.30 A 14 HORAS

HORARIO: DE 9.30 A 18 HORAS

(Máximo 15 personas por ruta)



### Actividad Física Adaptada

**ESFUERZA** es un emblemático programa de Actividad Física Adaptada que llevan a cabo la Fundación María José Jove y la Fundación "la Caixa". Está dirigido a personas con diversidad funcional que, con independencia de sus particularidades, desean mejorar su calidad de vida a través de actividades deportivas saludables.

**ESFUERZA Verano 2020** se desarrollará en grupos reducidos y para su realización se respetarán, en todo momento, las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del Covid-19.

### ¿Quién puede participar?

**Ayuda en Playa:** personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa.

**Vela y Piragüismo inclusivos:** personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa.

Personas que no tienen diversidad funcional, que sean mayores de 12 años cuando se inicie el programa y que sepan nadar.

**Senderismo inclusivo:** personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33%, que sean mayores de 8 años cuando se inicie el programa, que sean autónomos en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) y que participen con un adulto a su cargo.

Personas que no tienen diversidad funcional y que sean mayores de 12 años cuando se inicie el programa.

*Con el fin de prevenir la posibilidad de contagios del coronavirus, no se permitirá la participación de personas que pertenezcan a los siguientes grupos de riesgo, o que convivan con estos grupos de riesgo: diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo*



INSCRIPCIONES Y BASES PARA LA INSCRIPCIÓN EN:

[www.fundacionmariajosejove.org](http://www.fundacionmariajosejove.org)

☎ 981 160 265

Este proyecto cuenta con la colaboración de:



La dirección de ESFUERZA se reserva el derecho para acordar la suspensión y consiguiente cancelación del programa, o bien, la modificación de las condiciones en las que dicho programa es ofertado, por causas de fuerza mayor, y/o como consecuencia de una decisión, orden o norma emitida por las autoridades sanitarias (sean estatales, autonómicas o locales) derivada de la situación de alerta sanitaria provocada por el Covid-19 o similar. Además, para la realización de ESFUERZA, se respetarán en todo momento, las medidas oportunas de control y prevención de la transmisión del Covid-19.

La Fundación María José Jove se reserva el derecho de poder modificar, si fuese necesario, la formación de grupos en las actividades para un correcto desarrollo y funcionamiento del Programa Esfuerza. También se reserva el derecho de poder suprimir algún grupo si las plazas no son cubiertas.