

ESFUERZA VERANO 2021

Inscripción abierta del 24 de mayo al 4 de junio de 2021

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



VELA INCLUSIVA

Actividad en 6 turnos: 28 junio-17 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

(Grupos reducidos)

1º Turno 28 junio-8 julio 3º Turno 26 julio-5 agosto 5º 23 agosto-3 sep.
2º Turno 12-22 julio 4º Turno 9-19 agosto 6º Turno 6-17 septiembre

* Los viernes de los turnos 1º, 2º y 3º no hay actividad.

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



PIRAGÜISMO INCLUSIVO

Actividad en 6 turnos: 28 junio-17 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

(Grupos reducidos)

1º Turno 28 junio - 8 julio 3º Turno 26 julio-5 agosto 5º 23 agosto-3 sep.
2º Turno 12-22 julio 4º Turno 9-19 agosto 6º Turno 6-17 septiembre

Los viernes de los turnos 1º, 2º y 3º no hay actividad.

Playa de Oza, A Coruña



AYUDA EN PLAYA

Actividad en 3 turnos: 1 julio-17 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

(Grupos reducidos)

1º Turno: 1-30 julio 2º Turno: 2-31 agosto 3º Turno: 1-17 septiembre

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



SENDERISMO INCLUSIVO

RUTA 1: DOMINGO 18 JULIO

HORARIO: DE 9.30 A 18 HORAS

RUTA 2: DOMINGO 22 AGOSTO

HORARIO: DE 9.30 A 18 HORAS

(Grupos reducidos)



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 y sin diversidad funcional que, con independencia de sus particularidades, desean mejorar su calidad de vida a través de actividades deportivas saludables.

ESFUERZA Verano 2021 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 8 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 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.



INSCRIPCIONES Y BASES PARA LA INSCRIPCIÓN EN:

www.fundacionmariajosejove.org

☎ 981 160 265

Este proyecto cuenta con la colaboración de:



La Fundación María José Jove se reserva el derecho para acordar la suspensión y consiguiente cancelación de las actividades del Programa ESFUERZA Verano 2021, o bien, la modificación de las condiciones en las que dichas actividades se lleven a cabo, 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.