ACTIVIDADES

ESFUERZA INVIERNO 2021-22

Inscripción: del 1 al 10 de septiembre de 2021

Actividad del 4 de octubre de 2021 al 19 de junio de 2022

VELA INCLUSIVA

Aula ESFUERZA Fundación María José Jove
en Marina Coruña (Dique de Abrigo)

(Grupos reducidos)

Hora	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:30-12:15	✓	Grupo 1	✓	Grupo 1	Grupo 5	Grupo 5
12:45-14:30	✓	Grupo 2	✓	Grupo 2	Grupo 6	Grupo 6
15:30-17:30	Grupo 4	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 3	✓	✓

PIRAGÜISMO INCLUSIVO

Aula ESFUERZA Fundación María José Jove
en Marina Coruña (Dique de Abrigo)

(Grupos reducidos)

Hora	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00-11:15	✓	✓	✓	✓	Grupo 1	Grupo 1
11:45-13:00	✓	✓	✓	✓	Grupo 2	Grupo 2

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Sala Fitness y piscina de Residencia Rialta,
en A Zapateira (A Coruña)

(Grupos reducidos)

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Sábado	Domingo
09:30-10:30	Grupo 1	✓	Grupo 1	✓	✓	✓
11:00-12:00	Grupo 2	Grupo 4	Grupo 2	Grupo 4	✓	✓
12:30-13:30	Grupo 3	Grupo 5	Grupo 3	Grupo 5	✓	✓
15:30-16:30	Grupo 6	Grupo 8	Grupo 6	Grupo 8	✓	✓
17:00-18:00	Grupo 7	Grupo 9	Grupo 7	Grupo 9	✓	✓

PESCA VIVA

Aula ESFUERZA Fundación María José Jove
en Marina Coruña (Dique de Abrigo)

(Grupos reducidos)

Hora	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00-13:00	Grupo 1	✓	✓	✓	✓	✓

esfuerza actividades físicas adaptadas

Actividad Física Adaptada

ESFUERZA es un programa pionero de Actividad Física Adaptada de las fundaciones María José Jove y "la Caixa", en colaboración con Caixabank. 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 Invierno 2021-22 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?

Acondicionamiento físico: 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 en el caso de piragua y de 8 años en vela cuando se inicie el programa y que sepan nadar.

Pesca viva: Personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y que sean mayores de 12 años cuando se inicie el programa.

Fundación María José Jove

Fundación "la Caixa"

MÁS INFORMACIÓN EN:

www.fundacionmariajosejove.org

981 160 265

La Fundación María José Jove se reserva el derecho para acordar la suspensión y consiguiente cancelación de las actividades del Programa ESFUERZA Invierno 2021-22, 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)