

ESFUERZA VERANO 2023

Inscripción abierta del 22 de mayo al 2 de junio de 2023



VELA INCLUSIVA

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



Actividad en 6 turnos: 26 junio-15 septiembre*

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

(Grupos reducidos)

1º Turno 26 junio - 6 julio **3º Turno** 24 julio - 3 agosto **5º Turno** 21 agosto-1 sep.
2º Turno 10-20 julio **4º Turno** 7-18 agosto **6º Turno** 4-15 septiembre

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

PIRAGÜISMO INCLUSIVO

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



Actividad en 6 turnos: 26 junio-15 septiembre*

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00-12:00	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A	GRUPO A
12:00-14:00	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B	GRUPO B

(Grupos reducidos)

1º Turno 26 junio - 6 julio **3º Turno** 24 julio - 3 agosto **5º Turno** 21 agosto-1 sep.
2º Turno 10-20 julio **4º Turno** 7-18 agosto **6º Turno** 4-15 septiembre

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

AYUDA EN PLAYA

Playa de Oza, A Coruña



Actividad en 3 turnos: 28 junio-15 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)

1er Turno: 28 junio-28 julio **2º Turno:** 31 julio-1 sep. **3º Turno:** 4-15 septiembre

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.

¿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.



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 2023, 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 competentes.

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.