

# ESFUERZA VERANO 2025

Inscripción abierta del 19 al 30 de mayo de 2025



## VELA INCLUSIVA

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

**Actividad en 6 turnos:** 23 junio-12 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)

1<sup>er</sup> Turno 23 junio-3 julio      3<sup>er</sup> Turno 21-31 julio      5<sup>o</sup> Turno 18 -29 agosto  
2<sup>o</sup> Turno 7-17 julio              4<sup>o</sup> Turno 4-14 agosto      6<sup>o</sup> Turno 1-12 septiembre

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



## PIRAGÜISMO INCLUSIVO

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

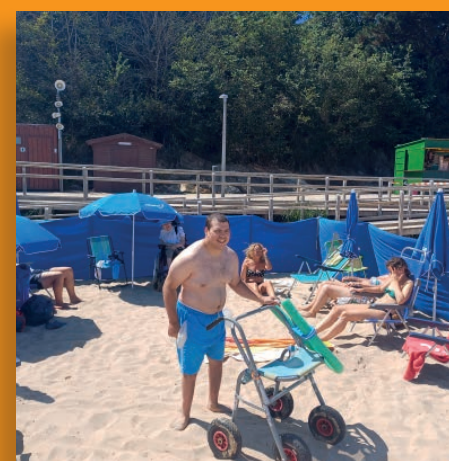
**Actividad en 6 turnos:** 23 junio-12 septiembre\*

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)

1<sup>er</sup> Turno 23 junio-3 julio      3<sup>er</sup> Turno 21-31 julio      5<sup>o</sup> Turno 18 -29 agosto  
2<sup>o</sup> Turno 7-17 julio              4<sup>o</sup> Turno 4-14 agosto      6<sup>o</sup> Turno 1-12 septiembre

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



## AYUDA EN PLAYA

Playa de Oza, A Coruña

**Actividad en 3 turnos:** 26 junio-12 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)

1<sup>er</sup> Turno: 26 junio-1 agosto      2<sup>o</sup> Turno: 4-29 agosto      3<sup>o</sup> Turno: 1-12 septiembre

## Actividad Física Saludable

**ESFUERZA** es un emblemático programa de actividad física saludable que lleva a cabo la Fundación María José Jove y que en su edición de 2025 cuenta con el apoyo de la Xunta de Galicia y Fundación "la Caixa". Está dirigido a personas con y sin discapacidad que, con independencia de sus particularidades, desean mejorar su calidad de vida a través de actividades deportivas saludables.

• GRUPOS REDUCIDOS •

## ¿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 discapacidad, 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](http://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 2025, 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.