



Invierno 2025-26

ESFUERZA es un programa de actividad física saludable que lleva a cabo la Fundación María José Jove y que 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.

Las actividades para el curso 2025-26 son:

- **Vela Inclusiva.**
- **Piragüismo Inclusivo.**
- **Acondicionamiento Físico: fitness y piscina.**
- **Pesca Viva.**

El curso se desarrollará del 29 de septiembre al 14 de junio de 2026

VELA INCLUSIVA

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

HORA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
10:00-12:30	-	GRUPO 1	Bautismos de Mar para Asociaciones y colegios	GRUPO 1	GRUPO 5
12:30-15:00	-	GRUPO 2		GRUPO 2	GRUPO 6
15:30-18:00	GRUPO 4	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 3	-

PIRAGÜISMO INCLUSIVO

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

HORA	SÁBADO	DOMINGO
10:00-12:00	GRUPO 1	GRUPO 1
12:00-14:00	GRUPO 2	GRUPO 3

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

 Sala Multiusos y Piscina de la Residencia Rialta, en A Zapateira (A Coruña)

FITNESS

HORA	LUNES	MIÉRCOLES
10:30-11:30	GRUPO 1	GRUPO 1
11:30-12:30	GRUPO 2	GRUPO 2
12:30-13:30	GRUPO 3	GRUPO 3
17:00-18:00	GRUPO 4	GRUPO 4

PISCINA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
09:30-10:30	-	GRUPO 1	-	GRUPO 1
11:00-12:00	-	GRUPO 2	-	GRUPO 2
12:30-13:30	-	GRUPO 3	-	GRUPO 3
15:30-16:30	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 4	GRUPO 5
17:00-18:00	-	GRUPO 6	-	GRUPO 6

PESCA VIVA

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

HORA	MARTES
10:00-13:00	GRUPO 1

¿Quién puede participar?

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

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.

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.

Plazo de inscripción:

26 de agosto - 5 de septiembre

INFO E INSCRIPCIONES 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 2025-26, 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.